

		ACTIVIDAD
		A.J. NAVARREDONDA DE GREDOS (Ávila) – Multiaventura y aire libre
EDAD	FECHAS	DIRECCIÓN DE LA INSTALACIÓN:
2001-02	1-12 AGOSTO	ALBERGUE JUVENIL NAVARREDONDA DE GREDOS Carretera C-500, Km. 41,5 05635 - Navarredonda de Gredos ÁVILA Tfno: 920 348 005
ENTIDAD - EMPRESA		GUHEKO

LUGAR Y DESCRIPCIÓN DE LA INSTALACIÓN
<p>El Albergue Juvenil de Navarredonda de Gredos, se sitúa en la misma localidad, en plena Sierra de Gredos, muy cerca del Pico Almanzor, de la Laguna Grande y de la Plataforma de Gredos.</p> <p>Es una instalación totalmente equipada. Dispone de dormitorios con capacidad para 2 y 4 personas, separados por edades y por sexo, con baño en la propia habitación. La instalación tiene servicio de cocina, comedor, una pista polideportiva, jardín y zonas verdes y piscina de temporada. Es una instalación cerrada, totalmente segura.</p> <p>La instalación cuenta con personal de cocina que se encarga de cocinar menús caseros y equilibrados a diario para los acampados, no es un servicio de catering. Se realizarán cuatro comidas diarias: Desayuno, comida, merienda y cena. Las dos comidas principales constarán de 1º plato, 2º plato y postre.</p>

ACTIVIDADES
<p>Para la <b>diversión y el entretenimiento de los acampados</b> disponemos un programa completo de actividades donde por grupos de edad podrán realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rutas en BTT</li> <li>• Paintball</li> <li>• Parque de cuerdas: rapel, escalada y tirolinas</li> <li>• Senderismo a la Laguna Grande y circo de Gredos.</li> <li>• Noche de vlvac</li> <li>• Tiro con arco</li> <li>• Snorkel en piscina</li> <li>• Excursión y visita cultural a la ciudad de Salamanca</li> <li>• Actividades de conocimiento del medio en Navarredonda de Gredos, Valdeascas y Río Tormes</li> <li>• Taller de igualdad de género</li> <li>• Veladas, juegos y talleres</li> </ul>

## MATERIAL RECOMENDADO

- Documento Nacional de Identidad y Cartilla del Seguro Sanitario.
- Visera, sombrero o similar.
- Saco de dormir y esterilla (para la noche de vivac).
- Protector solar con buen grado de protección.
- Material de aseo personal (cepillo y pasta de dientes, gel, champú, jabón,...), toalla de aseo.
- Ropa de abrigo, forro polar, jersey/chaqueta/sudadera un poco más grueso y chándal.
- Chubasquero o impermeable.
- Calzado deportivo, botas de montaña y chanclas.
- Abundante ropa de repuesto (calcetines, ropa interior, camisetas, pantalones cortos, etc).
- Mochila pequeña para llevar a las excursiones, rutas de senderismo.
- Linterna para las actividades nocturnas.
- Cuaderno y bolígrafo o lápiz.
- Bolsas de plástico para la ropa sucia.

## MANUTENCIÓN Y HORARIOS

Horario habitual de días no especiales en los que se permanece en el campamento juvenil, está distribuido en bloques horarios para que pueda ser modificado en función de las necesidades del momento, sin que por ello la actividad sufra cambios importantes.

- **08,30 h.** A despertarse, aseo.
- **09,00 h.** Desayuno, arreglo de habitaciones.
- **10,00 h.** Talleres rotatorios – actividades de mañana.
- **13,30 h** Tiempo de distensión y aseo.
- **14,00 h.** Comida.
- **15,00 h.** Tiempo libre dirigido por el grupo de monitores.
- **16,00 h.** Actividad de tarde / Piscina.
- **18,00 h.** Merienda.
- **18,30 h.** Actividad de Grupo (Animación, juegos, visitas culturales, etc).
- **20,45 h.** Aseo y Preparación para la cena.
- **21,15 h.** Cena.
- **22,00 h.** Actividad nocturna.
- **23,30 h.** Aseo y acostarse.
- **24,00 h.** Silencio.