



TURNO 10 del 11 al 17 de julio
Campamento Juvenil
ESPINOSA DE LOS MONTEROS
Verano 2022



EN LO QUE CREEMOS.

Somos especialistas en **crear escenarios para vivir emociones y disfrutar sensaciones.**

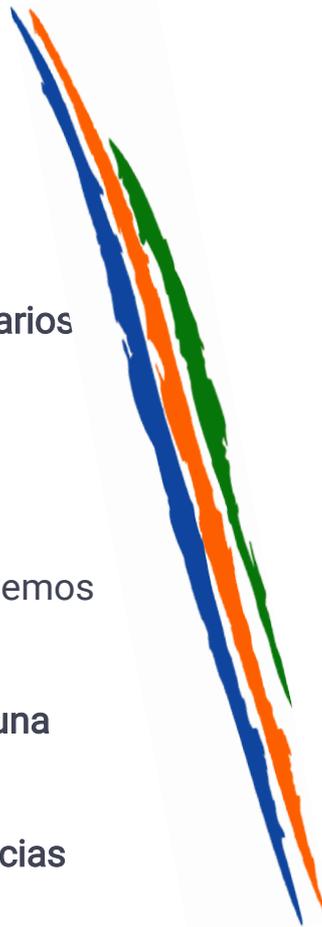
Somos un **centro de encuentro y reencuentro**, donde sin dejar de ser mayores, volvemos a ser niños.

Somos un **aprendizaje, una sonrisa, una reflexión.**

Una **RESERVA NATURAL** de experiencias personales.

Creemos en un **territorio abierto de aprendizaje, ocio y aventura.**

¡Descubre tu naturaleza!



ORDEN DEL DÍA.

1. **MOCHILA**, que llevar y que no llevar.
2. **TRANSPORTE** e incorporación al campamento.
3. **COMUNICACIÓN**, redes, llamadas, móviles.
4. **CAMPAMENTO**, nuestro alojamiento.
5. **EQUIPO**, equipo no, EQUIPAZOOOOO
6. **ACTIVIDADES**, deporte, naturaleza, aventura, juegos, talleres y veladas.

QUE LLEVAR EN LA MOCHILA

(Es recomendable que la ropa y objetos que porten estén marcados.)

- ✓ Tarjeta Sanitaria Original
- ✓ Informe médico de tratamientos médicos, alergias, intolerancias alimentarias... Medicinas (si precisa)
- ✓ Dinero para gastos (máx. 20 €)

Ropa:

- ✓ Ropa interior-calcetines (1 por día)
- ✓ Camisetas
- ✓ Pantalones largos
- ✓ Pantalones cortos
- ✓ Sudaderas o forros polares
- ✓ Cazadora y chubasquero
- ✓ Gorra
- ✓ 2 bañadores
- ✓ Pijama
- ✓ Bolsa para guardar la ropa sucia

Calzado:

- ✓ Deportivas
- ✓ Botas de trekking
- ✓ Chanclas (para ducha y piscina, aconsejable cangrejas)

Higiene personal:

- ✓ Sabana bajera de 80 y funda almohada.
- ✓ Bolsa de aseo (gel, champú, peine, cepillo de dientes y pasta de dientes, desodorante etc.)
- ✓ Secador de pelo
- ✓ Toallas (1 de ducha, 1 de playa)

Para las rutas:

- ✓ Mochila (con capacidad para meter toalla, bañador y chanclas)
- ✓ Saco de dormir
- ✓ Esterilla
- ✓ Protección solar y after sun o crema hidratante
- ✓ Linterna
- ✓ Cantimplora
- ✓ Gafas de sol y de agua.

QUE NO LLEVAR EN LA MOCHILA

- ✗ Objetos de valor o cualquier otro dispositivo electrónico.
- ✗ Objetos peligrosos (punzantes, cortantes...)
- ✗ Comida (gominolas, bolsas de patatas...)
- ✗ Ropa en exceso
- ✗ Mucho dinero (máximo 20 euros)



TRANSPORTE, e incorporación al campa.

- ✓ El autobús saldrá desde el Aparcamiento del Polideportivo Municipal de Lardero (Av. de Entrena, 26140 Lardero, La Rioja) a las 09:00 horas el 11 de julio de 2022.
- ✓ El regreso está previsto para las 18:00 horas en el mismo lugar.

Recordamos que no será necesario realizar ni el test ni la prueba PCR. Solo recomendar no subir al autobús si el/la niñ@ ha tenido síntomas en los días previos.

COMUNICACIÓN, redes sociales, llamadas, móviles.

En la mayoría de los casos las llamadas suponen más un perjuicio que un beneficio, los niños/as están en el campamento disfrutando y el contacto les provoca una nostalgia a veces difícil de revertir.

MÓVILES (OTROS MOTIVOS POR LOS QUE NO LLEVAR MOVIL SON):

- Disfrutar el campamento al 200% atendiendo a los estímulos de los nuevos amigos y amigas y al entorno natural tan especial en el que nos encontramos.
- No tener disgustos por pérdida o rotura. *Sprintem no se responsabiliza de su pérdida o rotura, siendo la única responsabilidad del dueño del dispositivo.
- No utilizarlo de manera inadecuada.

ACONSEJAMOS, hacer solo un contacto durante el campamento y hacerlo a partir del día 13 de julio.

- ❖ El procedimiento será **enviar al coordinador (Carlos 679744265 y Nacho 621201149) un whatsapp** solicitando una llamada de su propio hij@ (en horario de llamadas de 20.00 a 22.00) y el coordinador confirmará la misma para ese mismo día o al siguiente.
- ❖ Si el equipo de monitor@s considera que algún niñ@ necesita llamar a su familia por el motivo que sea, realizará la llamada sin previo aviso.
- ❖ Si por **motivos extraordinarios** los familiares quieren comunicarse con l@s acampad@s fuera de este horario, pueden contactar con el Coordinador y si es muy urgente en cualquier momento al **609 388 986 (Fran)**.

CANAL PRIVADO TELEGRAM

[LINK canal TELEGRAM](#)

- ❖ Canal PRIVADO de TELEGRAM Turno 10 Lardero.
 - ❖ Diariamente publicaremos información del campamento.
 - ❖ Colgaremos todas las fotos y videos que realicemos durante el campamento.

Otro canal de contacto con nosotr@s a través del correo electrónico: campamentos@sprintem.com



CAMPAMENTO JUVENIL ESPINOSA DE LOS MONTEROS, nuestro alojamiento.

El Campamento Juvenil Espinosa de los Monteros está situado en la zona pasiega de Burgos.

Se encuentra en un magnífico bosque de robles centenarios (110 hectáreas) que no deja indiferente a nadie y a tan solo 10 minutos andando desde el pueblo.

Dentro del bosque hay numerosos claros para montaje de las tiendas en zonas independientes diferenciando a los grupos.

Nuestras tiendas tienen capacidad para 4 o 5 personas.



CAMPAMENTO JUVENIL ESPINOSA DE LOS MONTEROS, nuestro menú.

A lo largo de nuestros más de 30 años de experiencia organizando campamentos y semanas de naturaleza para escolares y colectivos, hemos adaptado las necesidades alimenticias de los participantes a las actividades a desarrollar durante el día, muchas de ellas con alto consumo calórico.

Elaboramos menús equilibrados según las recomendaciones de la OMS, así como menús adaptados a aquellos niños/as con intolerancias y alergias alimentarias: celíacos, alérgicos a lactosa, a los frutos secos, etc. Todo ello, preparado por el equipo de cocina, en el propio albergue. Los niños/as disfrutarán de cuatro comidas diarias: desayuno, comida, merienda y cena.

Menú semanal campamentos

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cacao, galletas, cereales, pan, mantequilla y mermelada	Leche con cacao, galletas, cereales, pan, mantequilla y mermelada	Leche con cacao, galletas, cereales, pan, mantequilla y mermelada	Leche con cacao, galletas, cereales, pan, mantequilla y mermelada	Leche con cacao, galletas, cereales, pan, mantequilla y mermelada	Leche con cacao, galletas, cereales, pan, mantequilla y mermelada	Leche con cacao, galletas, cereales, pan, mantequilla y mermelada
COMIDA	Ensaladilla rusa Filete ruso con puré de patata	Cocido de Lentejas, garbanzos o alubias Pollo asado Fruta de temporada	Macarrones con tomate o en ensalada Merluza rebozada o al horno Fruta de temporada	Patatas a la riojana o ensalada campera Lomo con pimientos Fruta de temporada	Guisantes con jamón Albóndigas Fruta de temporada	Cocido de Lentejas, garbanzos o alubias Empanada Fruta de temporada	Paella de marisco Carne guisada Natillas o flan o helado
CENA	Arroz con tomate Morcilla y chorizo Natillas de chocolate	Sopa de carne San Jacobos con patatas fritas Yogur	Puré de verduras Tortilla de atún o jamón o patata Helado	Ensalada mixta Croquetas y empanadillas Yogur	Espaguetis carbonara Lenguado a la plancha o rebozado Melocotón en almibar	Sopa de pollo Huevos revueltos o fritos con patatas Fruta	

MEDICACIÓN: Entregar al Responsable de cada Autobús en la salida junto con informe médico y pauta de administración.



EL EQUIPAZOOOOOOO. Con mucha experiencia en Tiempo Libre

Nombre	Título	Especialidad
Nacho	Coordinador	Gestión de equipos y eventos.
Sergio	Monitor T.L.	Especialista en Piragüismo y Escalada.
Gemma	Monitora T.L.	Animación y tiempo libre.
Maidier	Monitora T.L.	Educación Infantil.
Aroa	Monitora T.L.	Educación especial y campismo.
Julia	Monitor T.L. / S.O.S.	Animación y Socorrismo.
Luis	Monitor T.L.	Educación Infantil.
Naia	Prácticas M.T.L	Apoyo animación.
Sandra	Prácticas M.T.L	Apoyo infantil.

Nombre	Título	Especialidad
Carlos	Coordinador	Gestión de equipos y eventos.
Rodrigo	Monitor T.L.	Especialista en Piragüismo y Escalada.
Silvia	Monitora T.L.	Animación y tiempo libre.
Ignacio	Monitor T.L.	Educación Infantil.
Samu	Monitor T.L.	Educación especial y campismo.
Julia	Monitor T.L. / S.O.S.	Animación y Socorrismo.
Estela	Monitora T.L.	Educación especial y campismo.
Emma	Prácticas M.T.L	Apoyo animación.
Xabier	Prácticas M.T.L	Apoyo infantil.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA 7 DÍAS MAYORES									
Hora		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
9:00-10:00			DESAYUNO						
10:00-14:00	Gr 1	Presentación	Rapel	Laredo (piragua y padel surf)	Ruta 1 Orientación	Ruta-Pozas Espeleología	Escalada y Tiro Arco	Recoger habitaciones Juegos de evaluación y Despedida	
	Gr 2	Presentación	Escalada y Tiro Arco	Laredo (piragua y padel surf)	Rapel	Ruta-Pozas Espeleología	Gimkana albergue		
	Gr 3	Presentación	Gimkana albergue	Laredo (piragua y padel surf)	Escalada y Tiro Arco	Rapel	Ruta-Pozas Espeleología		
	Gr 4	Presentación	Ruta 1 Orientación	Laredo (piragua y padel surf)	Gimkana albergue	Escalada y Tiro Arco	Ruta-Pozas Espeleología		
14:00-15:00	Todos		COMIDA						
16:00-19:30	Gr 1	Dinamicas conocimiento, ruta bosque y juegos bienvenida	Pueblo Piscina	Laredo (piragua y padel surf)	Ruta 2 y Piscina	Ruta-Pozas Espeleología	Ruta-Pozas Espeleología		
	Gr 2		Pueblo Piscina	Laredo (piragua y padel surf)	Ruta 2 y Piscina	Ruta-Pozas Espeleología	Ruta-Pozas Espeleología		
	Gr 3		Pueblo Piscina	Laredo (piragua y padel surf)	Ruta 2 y Piscina	Rapel	Ruta 1 Orientación		
	Gr 4		Pueblo Piscina	Laredo (piragua y padel surf)	Ruta 2 y Piscina	Escalada y Tiro Arco	Rapel		
19:30-20:15	Por grupos	Talleres a la elección de cada niño/a con la dinamización de 1 monitor. 4 areas: Deporte, Manualidades, Malabares, Talent							
21:00-21:45	Todos	CENA							
22:15-23:45		ANIMACIÓN BELLOCINO DE ORO	ANIMACIÓN CLUEDO	ANIMACIÓN SENDERISMO NOCTURNO ESTRELLAS	ANIMACIÓN TALENT SHOW	ANIMACIÓN	FIESTA DISCO-DESPEDIDA		

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA 7 DÍAS PEQUEÑOS									
Hora		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
9:00-10:00			DESAYUNO						
10:00-14:00	Gr 1	Presentación	Ruta 1 Orientación	Rapel	Laredo (piragua y padel surf)	Escalada y Tiro Arco	Ruta-Pozas Espeleología	Recoger habitaciones Juegos de evaluación y Despedida	
	Gr 2	Presentación	Rapel	Escalada y Tiro Arco	Laredo (piragua y padel surf)	Gimkana albergue	Ruta-Pozas Espeleología		
	Gr 3	Presentación	Escalada y Tiro Arco	Gimkana albergue	Laredo (piragua y padel surf)	Ruta-Pozas Espeleología	Rapel		
	Gr 4	Presentación	Gimkana albergue	Ruta 1 Orientación	Laredo (piragua y padel surf)	Ruta-Pozas Espeleología	Escalada y Tiro Arco		
	Gr 5								
14:00-15:00	Todos		COMIDA						
16:00-19:30	Gr 1	Dinamicas conocimiento, ruta bosque y juegos bienvenida	Ruta 2 y Piscina	Pueblo Piscina	Laredo (piragua y padel surf)	Ruta-Pozas Espeleología	Ruta-Pozas Espeleología		
	Gr 2		Ruta 2 y Piscina	Pueblo Piscina	Laredo (piragua y padel surf)	Ruta-Pozas Espeleología	Ruta-Pozas Espeleología		
	Gr 3		Ruta 2 y Piscina	Pueblo Piscina	Laredo (piragua y padel surf)	Ruta 1 Orientación	Rapel		
	Gr 4		Ruta 2 y Piscina	Pueblo Piscina	Laredo (piragua y padel surf)	Rapel	Escalada y Tiro Arco		
	Gr 5								
19:30-20:15	Por grupos	Talleres a la elección de cada niño/a con la dinamización de 1 monitor. 4 areas: Deporte, Manualidades, Malabares, Talent							
21:00-21:45	Todos	CENA							
22:15-23:45		ANIMACIÓN BELLOCINO DE ORO	ANIMACIÓN CLUEDO	ANIMACIÓN SENDERISMO NOCTURNO ESTRELLAS	ANIMACIÓN TALENT SHOW	ANIMACIÓN	FIESTA DISCO-DESPEDIDA		



sprintem



- SPRINTEM S.A. Cuenta desde el 29 de marzo de 2022 con un protocolo de acoso sexual y por razón de sexo en el ámbito laboral, cuyo objetivo es el compromiso de prevenir y actuar frente al acoso en cualquiera de sus manifestaciones.
- Dicho compromiso es extensible frente a cualquier conducta de acoso que puedan sufrir los niños y niñas participantes de nuestras actividades y campamentos.
- Conductas constitutivas de acoso:

- Acoso laboral, psicológico, moral o moobing
- Discriminación
- Acoso sexual

**TOLERANCIA
CERO**





EN SPRINTTEM SABEMOS QUE LOS
NIÑOS Y NIÑAS SON MUCHO MÁS
VUNERABLES ANTE ESTE TIPO DE
SITUACIONES , POR ESO SOMOS
ESPECIALMENTE SENSIBLES E
INTOLERANTES ANTE CONDUCTAS
DE ESTA NATURALEZA.

