

Cinco días en GUADARRAMA con



Del 22 al 26 de Junio de 2015

Proyecto

Montañismo, Seguridad y Prevención

Senderismo, Talleres de Conducta Responsable y Prevención de Riesgos en la montaña, Curso de Orientación en la montaña, deportes náuticos, escalada, y tirolinas en la visita programada al Centro de Interpretación de la Naturaleza de Guadarrama.

Descripción

Es una propuesta de cinco días para la realización de actividades de iniciación al senderismo, educación ambiental con prevención y seguridad, en un notable espacio natural protegido.

Ofrecemos el atractivo de una actividad deportiva moderada, que se desarrolla al aire libre, con cierto halo de aventura, para el conocimiento del recién creado *Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama y su entorno*, y sus muchos recursos pedagógicos, aprendiendo de modo transversal, práctico y tangible, contenidos diversos sobre el medio natural de montaña y la cultura rural.

Se complementará esta actividad con una acción formativa que tiene como objetivo fundamental proporcionar a los participantes unas nociones básicas sobre la identificación de riesgos en actividades al aire libre, así como las medidas básicas para minimizar el peligro de cualquier actuación en media montaña.

Objetivos

Estas actividades están programadas y pensadas para los más jóvenes. El espíritu del Club Deportivo Mejorando es fomentar en los niños el respeto por la naturaleza, compartir y practicar el ejercicio de una actividad deportiva como es el montañismo con seguridad.

Para cumplir con nuestro objetivo con seguridad, estableceremos unas pautas que nos ayuden a identificar los riesgos naturales y antrópicos que presentan las actividades en la montaña.

- Generar conciencia sobre los peligros que cualquier actividad al aire libre presenta.
- Identificar los peligros que presentan las actividades propias del Club en la montaña.
- Exponer las actuaciones básicas para la prevención y, en su caso actuación, de accidentes en la montaña.

La finalidad de las actividades a desarrollar es adquirir valores y principios que nos acompañarán toda la vida, fomentar los valores básicos para la convivencia, el compañerismo y el respeto por nuestro entorno, además de adquirir la capacidad de determinar y resolver cualquier riesgo o problema que se nos presente.

“Queremos acercar a los más jóvenes al conocimiento de la montaña y su entorno natural a través de actividades divertidas y educativas”.

Empresa

Mejorando C.D.E. - CIF: G-85993988 - mejorando@hotmail.com

Mejorando es un Club Deportivo Elemental, inscrito en el Registro de Entidades Deportivas de la Comunidad de Madrid desde el año 2010, que desarrolla desde el año 2012 su actividad, dirigida a los sectores más jóvenes de la Sociedad y pretende **dar a conocer los valores de la naturaleza, de las montañas cercanas, practicando la observación directa y el deporte del montañismo.**



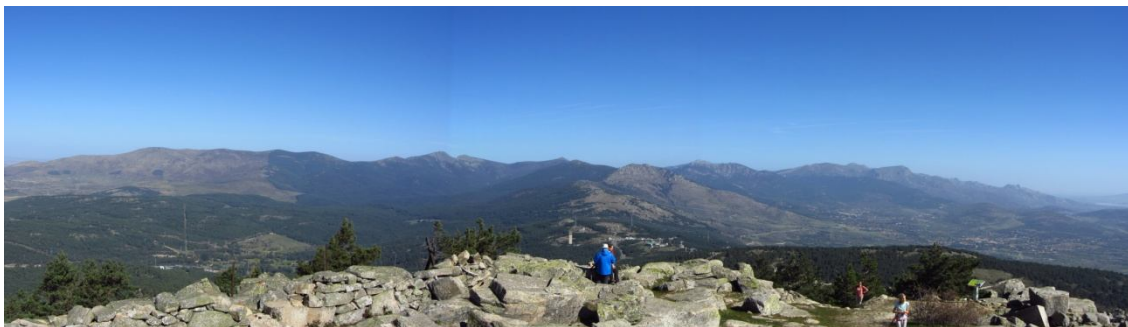
Destinatarios

Población mixta de entre 10 - 13 años.

Actividad de cinco días entre 20 – 40 personas.

Localización

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama y su entorno.



Alojamiento

Centro de Congresos Fray Luis de León (www.frayluisdeleon.org.es).

Se encuentra ubicado en el Paseo de la Alameda número 39 de Guadarrama (28440). Teléfono 91 854 95 90.

OPCION 1

Alojamiento en Campamento Albergue Fray Luis de León

El Complejo Residencial Fray Luis de León cuenta con más de 1000 plazas en el exterior en tiendas de campaña que sólo pueden ser usadas en época estival.



Se adjunta ANEXO con descripción de las tiendas.

El Centro cuenta con pabellones de duchas distribuidos por sexos (masculino y femenino).



OPCION 2

Alojamiento en Albergue Fray Luis de León

El Complejo Residencial Fray Luis de León cuenta también con un espléndido albergue con capacidad para 120 personas en camas



Servicios de restauración

Amplios comedores dentro del Centro de Congresos Fray Luis de León donde se ofrece un servicio de **pensión completa** que incluye:

Desayuno buffet. Se compone de una amplia variedad de alimentos desde dulces hasta salados, fríos y calientes. Solemos adaptarlo un poco a la época del año introduciendo más calientes en invierno y más fríos en verano.

Comida. El servicio básico de comida, salvo que el cliente requiera algo más elaborado o tenga cualquier otra preferencia gastronómica, en cuyo caso se hará una valoración especial, consta de dos platos: un primero, un segundo y postre.

Cena. Entra dentro de la misma categoría que el servicio de comida. Si hubiera que satisfacer alguna necesidad culinaria o ceñirse a alguna otra preferencia, se tasaría aparte, previo acuerdo. Incluye los dos platos y postres.



Existen máquinas expendedoras de bebidas y snacks por todo el recinto, y su consumo corre de cuenta del niño, para lo que recomendamos lleven algo de dinero en efectivo.

Se solicitará información previa a los padres o tutores de cada uno de los niños para elaborar un perfil de los mismos, sobre todo es muy importante comunicar a la organización todo tipo de **alergias o intolerancias alimentarias**, así como **protocolo** indicado por los facultativos médicos que hagan el seguimiento al niño, donde se indique procedimiento a seguir en caso de necesidad.

Recursos Humanos

- **Guía Profesional Rutas Senderismo - Paco Cantó.**
Vocal de Medio Natural de la Federación Madrileña de Montaña. Veterano montañero y naturalista.
- **Coordinadora de la actividad y Monitora de Apoyo en las Rutas Senderismo - Marisol Andreu.** Federación Madrileña de Montaña y Presidenta de C.D.E. Mejorandando
- **Monitor Acción Formativa - Seguridad y Prevención - Carlos Plaza.**
Licenciado en Ciencias Ambientales. Capataz forestal con experiencia en gestión y dirección de equipos de trabajo en labores de prevención y extinción de incendios forestales. Más de 2000 horas como educador ambiental y formador en distintas temáticas ambientales.
- 2 Monitores tiempo libre proporcionados por el Centro de Congresos Fray Luis de León -Con grupo superior a 25 personas.

Recursos Materiales

- Planos de orientación.
- Aplicaciones móviles app's traslado en el monte.
- Plan de prevención de riesgos de actividad senderista en montaña.
- Material talleres de "Seguridad y Prevención" y "Orientación" proporcionados por la **Fundación Fuego**
 - Documentación e información del contenido de talleres.
 - Material y Útiles sanitarios.
 - Material Papelería.
 - Medios audio-visuales.
- Materiales asociados para el desarrollo de las actividades recreativas proporcionado por el **Centro de Congresos Fray Luis de León** – según actividad,(raquetas padel y tenis, piragüas, balones, pelotas...)-
- Un monitor por cada 10 niños
- Guías de montaña de **Mejorandando, C.D.E.**
- Seguro de Responsabilidad Civil.
- Transporte en autobús

Precio

Varía en función de los niños participantes

(Se exige un mínimo de 20 niños):

OPCION 1

	PRECIO POR NIÑO (€)
20 niños:	308 €
De 20 a 25 niños:	283 €
De 25 a 30 niños:	270 €
De 30 a 35 niños:	257 €
DE 35 a 40 niños:	247 €

OPCION 2

	PRECIO POR NIÑO
20 niños:	327 €
De 20 a 25 niños:	302 €
De 25 a 30 niños:	288 €
De 30 a 35 niños:	275 €
DE 35 a 40 niños:	266 €

Incluye:

- Alojamiento en el Campamento o Albergue, según opción elegida.
- Pensión completa (incluidos los picnic de dos días de ruta utilizando autocar para el desplazamiento hasta el punto de partida de la ruta)
- Transporte en autocar Madrid-Guadarrama (día 22 de junio) y Guadarrama-Madrid (día 26 de junio).
- Transporte dos días aún por determinar en autocar desde Centro Fray Luis de León hasta el punto de partida de la ruta programada, y recogida en final de la ruta para volver al Centro Fray Luis de León.
- Entrada de dos días para cada niño al Centro de Interpretación de la Naturaleza de Guadarrama para su visita y utilización de Rocódromo y Tirolinas
- Taller de Orientación y Supervivencia en montaña, impartido por Fundación Fuego
- Taller de Técnicas de Rescate Acuáticas, impartido por Fundación Fuego
- Utilización de las instalaciones deportivas y acuáticas del Centro de Congresos Fray Luis de León
- Guías de montaña
- Monitores, tanto en el Centro Fray Luis de León como para los Talleres

Temporalización

Del 22 de Junio al 26 de Junio de 2015

Programa

1ª Día Lunes 22 de Junio de 2015

09:00 h: Punto de encuentro en Glorieta Mar de Cristal (Metro **Mar de Cristal**) de Madrid y salida en autobús hacia el Centro de Congresos Fray Luis de León

10:30h.: Recepción en el Centro de Congresos Fray Luis de León (Guadarrama) y distribución de alojamientos.

11:00 – 14:00 h. **Taller de Orientación y Supervivencia en el monte**
Conducta Responsable y Prevención de Riesgos en la montaña:

- Orientación sin mapa ni brújula.
- La decisión de desplazarse
- Que hacer si nos perdemos
- Técnicas de supervivencia (construcción de un refugio, el fuego, el agua, señales SOS)

Impartido por monitor de la **Fundación Fuego**

14:00 – 16:30 h. Comida y descanso.

16:30 – 19:30 h. **Actividades acuáticas** (piscina; piragüas)

19.30 -21:00 h: **Tiempo libre**, (se pueden utilizar las instalaciones del Centro FyL - canchas de padel, tenis, baloncesto,...).
Tiempo de duchas y aseo personal
Preparar tienda de campaña para la noche y mochilas para la ruta del día siguiente.

21:00 – 22:00 h. Cena.

22:00 – 22:30 h. A dormir.

2ª Día Martes 23 de Junio de 2015

08:00 - 09:00 h. Desayuno y recogida de Picnic para la **RUTA DE MONTAÑA CON MEJORANDANDO**

09:00 h: Desplazamiento en autocar hasta lugar de comienzo ruta.

09:30 h: . Inicio de Ruta

16:00h: Retorno al Centro Fray Luis de León
Dejamos mochilas en las tiendas de campaña

17:00h - 20:00 h. **Visita al Centro de Interpretación de la Naturaleza.** Tarde libre en Tirolinas y práctica de la escalada libre en el rocódromo del CIN

20:00h a 21:00 h: Tiempo para las duchas y preparar las mochilas para la ruta del día siguiente.

21:00 – 22:00 h. Cena.

22:00 – 22:30 h. A dormir.

3ª Día Miércoles 24 de Junio de 2015

- 08:00 - 09:00 h. Desayuno y recogida de mochila para la **RUTA DE MONTAÑA CON MEJORANDANDO**
- 9:00 h: Pequeña ruta por zona próxima al Centro FyL con Paco Cantó
- 13:00h: Regreso al Centro FyL
- 14:00 – 16:30 h. Comida y descanso.
- 16:30 h a 18:30 h. **Taller de Técnicas de Rescate Acuáticas** en la piscina del Centro FyL y técnicas de reanimación impartido por monitor de la **Fundación Fuego**.
- 18:30 h. - 20:00 h: Tiempo libre en la piscina y en el lago para la práctica de deportes acuáticos
- 20:00 h - 21:00 h: Tiempo para las duchas y preparar las mochilas para la ruta del día siguiente.
- 21:00 – 22:00 h. Cena.
- 22:00 – 22:30 h. A dormir.

4ª Día Jueves 25 de Junio de 2015

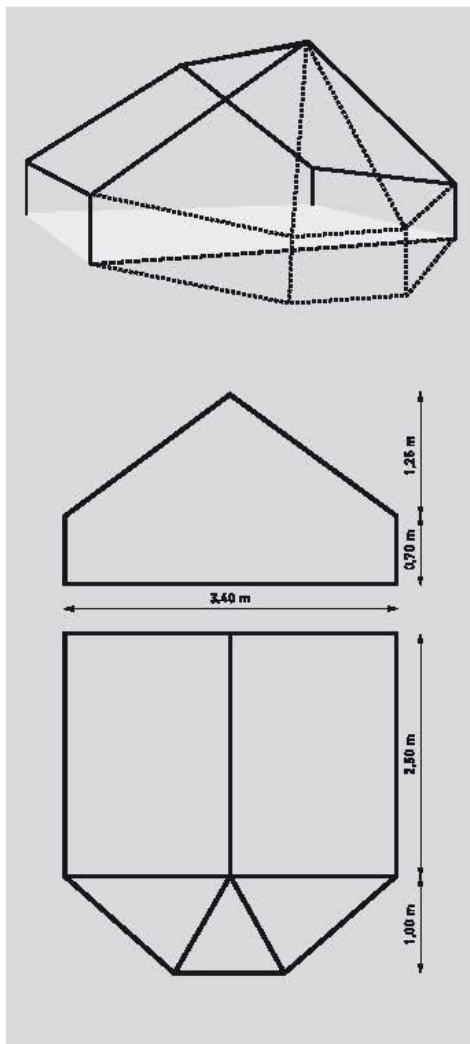
- 08:00 - 09:00 h. Desayuno y recogida de Picnic para la **RUTA DE MONTAÑA CON MEJORANDANDO**
- 09:00 h: Desplazamiento en autocar hasta lugar de comienzo ruta.
- 09:30 h: Inicio de Ruta
- 16:00h: Retorno al Centro Fray Luis de León
Dejamos mochilas en las tiendas de campaña
- 17:00h - 20:00 h. **Visita al Centro de Interpretación de la Naturaleza**. Tarde libre en Tirolinas y práctica de la escalada libre en el rocódromo del CIN
- 20:00h a 21:00 h: Tiempo para las duchas y preparar las mochilas para la ruta del día siguiente.
- 21:00 – 22:00 h. Cena.
- 22:00 – 22:30 h. A dormir.

5ª Día Viernes 26 de Junio de 2015

- 08:00 - 09:00 h. Desayuno y recogida de mochila para la **RUTA DE MONTAÑA CON MEJORANDANDO**
- 9:00 h: Pequeña ruta por zona próxima al Centro FyL con Paco Cantó
- 13:00h: Regreso al Centro FyL
- 14:00 – 16:30 h. Comida y descanso.
- 16:30: Recogida de equipaje
- 17:30h.: Regreso en autocar a Madrid
- 18:30 h: Hora prevista de llegada a **Glorieta Mar de Cristal**

ANEXO

¿CÓMO SON LAS TIENDAS QUE INSTALAMOS?



✓ Han sido fabricadas por ALTUS y responden al modelo Aragüés II.

✓ Están formadas por una estructura metálica cubierta por una lona de tela impermeable.

✓ En la parte trasera cuentan con un ábside para colocar equipaje, ropa y enseres.

✓ El campamento se construye mediante la instalación de múltiples tiendas dispuestas en hilera.

✓ No cuentan con suelo cerrado, de esta manera alargamos la vida del césped.

✓ Disponemos unos palés de madera tratada en el suelo para preservar de la humedad.

✓ Colocamos una colchoneta sobre los palés, de esta manera garantizamos la comodidad de los huéspedes.

✓ Permite resguardarse cómodamente de la lluvia.

✓ Son aptas para albergar entre 4 y 6 huéspedes con sus respectivos equipajes.

✓ Cumplen todos los estándares y normas de seguridad exigidas.



Albergue Campamento Fray Luis de León • Paseo de la Alameda 39 28440 Guadarrama MADRID • T: 918549590 • Mail: albergue@frayluisdeleon.org