



CAMPAMENTO NÁUTICO Y ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA 2024

Instalaciones del Club Deportivo Náutico de León en Los Barrios de Luna





CONTENIDO

- 1.-INTRODUCCIÓN
- 2.-INFORMACIÓN GENERAL
- 3.-OBJETIVOS DEL CAMPAMENTO
- 4.-ACTIVIDADES NÁUTICAS
- 5.-INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTOS
- 6.-NORMAS, SEGURIDAD Y REGULACIONES
- 7.-EQUIPO Y PERSONAL
- 8.-QUÉ DEBE LLEVAR TU HIJO/A
- 9.-CONTACTO E INSCRIPCIONES

1.-INTRODUCCIÓN

El Campamento Náutico y de Actividades en la Naturaleza de Verano organizado por la Federación de Vela de Castilla y León y el Club Deportivo Náutico de León, ofrece a los niños y adolescentes una experiencia emocionante, combinando actividades recreativas en la naturaleza, que fomentan el respeto por el medio ambiente, con aprendizaje sobre deportes náuticos, seguridad acuática y trabajo en equipo. En un entorno seguro y supervisado, los participantes tendrán la oportunidad de explorar el mundo acuático, desarrollar nuevas habilidades y crear recuerdos inolvidables.

2.- INFORMACIÓN GENERAL

- Lugar:** Club Deportivo Náutico de León en Los Barrios de Luna, León.
- Fechas:**
- Semana nº 1 del 1 al 7 de julio
 - Semana nº 2 del 8 al 14 de julio
 - Semana nº 3 del 15 al 21 de julio
 - Semana nº 4 del 22 al 26 de julio (precio de esta semana 380€; **para los afiliados de CCOO 342€**)
 - Semana nº 5 del 29 de julio al 4 de agosto
 - Semana nº 6 del 5 al 11 de agosto
 - Semana nº 7 del 19 al 23 de agosto (precio de esta semana 380€; **para los afiliados de CCOO 342€**)
- Edades:** De 8 a 16 años. Posibilidad de admitir a hermanos de otras edades.
- Plazas:** Por semana mínimo de 10 participantes y máximo de 30.
- Precios:** **425€/semana/participante. Para los afiliados de CCOO 383€**



410€/semana/participante para el 2º turno o sucesivos o para hermanos inscritos en el mismo turno. Afiliados de CCOO 369€

Incluido en el precio

- Alojamiento en régimen de pensión completa (4 comidas diarias).
- Comida casera y dietas especiales sin coste adicional.
- Programa de Actividades en la Naturaleza y Deportes Acuáticos.
- Programa de Actividades de Tiempo Libre.
- Asistencia y vigilancia 24 horas.
- Monitores nocturnos para vigilancia.
- Dos excursiones por semana a los museos de la zona.
- Seguro de responsabilidad civil y de accidentes deportivos.

Reserva: **50€** a ingresar en la cuenta de la Federación Vela Castilla y León ES6700815200120001729077 al rellenar el formulario que encontrarás en este enlace <https://forms.gle/99U3kPb3JTr9VH179>

El importe restante hasta el total se abonará, como tarde, 15 días antes del comienzo del turno.

Política de Cancelaciones:

Devoluciones y Reembolsos

- Si no se celebra el turno por falta de ocupación se reembolsará el total del importe abonado.
- Si fuese imposible la asistencia al turno por causa de enfermedad grave del participante, padres o hermanos, se reembolsará el importe abonado excepto la reserva.
- A 45 días del comienzo del turno se devolverá el 100% del pago de la reserva.
- A 30 días del comienzo del turno se devolverá el 50% del pago de la reserva.
- A 15 días del comienzo del turno no se devuelve el pago de la reserva.

3.-OBJETIVOS DEL CAMPAMENTO

- Fomentar la confianza y habilidades en actividades náuticas.
- Promover el trabajo en equipo y la camaradería.
- Enseñar técnicas de navegación y seguridad en el agua.
- Fomentar el respeto por la naturaleza.
- Fomentar la Educación Ambiental.
- Promover la desconexión digital.
- Proporcionar una experiencia educativa y divertida durante las vacaciones de verano.



4.-ACTIVIDADES NÁUTICAS y EN LA NATURALEZA

- Vela: clases de vela en barcos de escuela colectivos.
- Windsurf: clases de windsurf para todos los niveles.
- Canoas: paseos supervisados en grupo por el Embalse.
- Rutas de senderismo en el entorno del Club Náutico.
- Aprendizaje sobre la flora y fauna local.

5.-INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTOS

Nuestras instalaciones están diseñadas para garantizar la seguridad y comodidad de los participantes.

- Piscina
- Cancha de pádel.
- Polideportivo multiusos.
- 2 bungalows con literas de 10 plazas.
- 2 bungalows con literas de 8 plazas.
- Sala de juegos.
- Comedor para 100 comensales y una sala multiusos
- Aula para clases teóricas.
- Zona de almacenamiento para equipos náuticos.
- Muelle y zona de embarque.
- Área de picnic y descanso.
- Vestuarios y duchas.
- Chalecos salvavidas.
- Canoas.
- Barcos escuela y embarcaciones de vela ligera.
- Embarcaciones neumáticas de apoyo a las actividades.

6.-NORMAS, SEGURIDAD Y REGULACIONES

- Supervisión constante por parte de monitores cualificados.
- Uso obligatorio de chalecos salvavidas en todo momento en el agua.
- Respeto por el equipo y las instalaciones del campamento.
- Cumplimiento estricto de las instrucciones del personal del campamento.

7.-EQUIPO Y PERSONAL

Nuestro equipo de instructores está compuesto por profesionales con experiencia en deportes náuticos y actividades de tiempo libre y en la naturaleza y personal de apoyo que estará disponible para ayudar a los participantes en todas las actividades.



8.-QUÉ DEBE LLEVAR TU HIJO/A

Aunque son siete días y no son tantas las cosas que tiene que llevar, éstas son las que nosotros te recomendamos. Es recomendable que la ropa sea de “batalla”:

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| -Jersey y chaqueta | -Calcetines |
| -Chándal y sudadera | -Pantalones cortos |
| -Mochila | -Pijama |
| -Zapatillas para navegar
tipo escaquin,
o sandalia de goma cerrada | -Gorra para el sol |
| -Camisetas de manga corta
(cuanto más mejor, mínimo 10) | -Una muda por día |
| -Chanclas | -Vaqueros o similares (2) |
| -Protector solar | -Bañadores (mínimo tres) |
| -Bolsa grande para la ropa sucia | -Peine y/o cepillo; |
| -Saco de dormir | -Pasta y cepillo dental |
| | -Jabón y gel de ducha |
| | -Toalla |
| | -Toalla de playa |

9.-CONTACTO E INSCRIPCIONES

Contacto e información: Ángel Puente, Director del curso.
Móvil y Whatsapp:689-241-644
Email: infoclubnauticoleon@gmail.com

Envío de inscripciones se hará a través del formulario que encontrarás en la siguiente dirección: <https://forms.gle/99U3kPb3JTr9VH179>

10.- CRONOGRAMA CAMPAMENTOS NÁUTICOS LOS BARRIOS DE LUNA 2024

Día 1: Llegada y Orientación

12:00 - 14:00: Registro y bienvenida, Orientación y presentación del personal y Distribución de equipos y alojamiento

14:00 - 15:00: Comida

15:00 – 15:30: Tiempo libre supervisado (aseo personal, cambio de ropa)

15:30 - 17:30: Actividad de rompehielos y juegos de presentación

17:30 – 18:00 Merienda

18:00 – 20:00 Actividad de integración acuática y en tierra

20:00 – 21:00: Cena

21:00 – 22:00: Actividades nocturnas (juegos, observación de estrellas)



Días 2 a 4: Días de Aventura (Días 2-3 de las semanas nº 4 y nº 7)

08:30 - 09:30: Desayuno

09:30 – 14:00: Rotación de actividades náuticas y terrestres (kayak, vela, senderismo, actividades de conocimiento de la naturaleza, juegos de piscina y juegos en grupo)

14:00 - 15:00: Comida

15:00 – 15:30: Tiempo libre supervisado (aseo personal, cambio de ropa)

15:30 - 17:30: Rotación de actividades náuticas y terrestres (kayak, vela, senderismo, actividades de conocimiento de la naturaleza, juegos de piscina y juegos en grupo)

17:30 – 18:00 Merienda

18:00 – 20:00 Rotación de actividades náuticas y terrestres (kayak, vela, senderismo, actividades de conocimiento de la naturaleza, juegos de piscina y juegos en grupo)

20:00 – 21:00: Cena

21:00 – 22:00: Actividades nocturnas (juegos, observación de estrellas)

Día 5: Día de Excursión (Día 4 de las semanas nº 4 y nº 7)

08:30 - 09:30: Desayuno

09:30 – 13:30 Excursión al Museo del Pastor en Los Barrios de Luna.

14:00 - 15:00: Comida

15:00 – 15:30: Tiempo libre supervisado (aseo personal, cambio de ropa)

15:30 – 20:00: Excursión al Centro de Interpretación de la Explosión de la Vida en el Cámbrico en Miñera de Luna.

20:00 – 21:00: Cena

21:00 – 22:00: Actividades nocturnas (juegos, observación de estrellas)

Día 6: Competiciones y Juegos (Día 5 de las semanas nº 4 y nº 7)

08:30 - 09:30: Desayuno

09:30 am - 14:00 pm: Competiciones náuticas y terrestres

14:00 - 15:00: Comida (Salida de los participantes de las semanas nº 4 y nº 7)

15:00 – 15:30: Tiempo libre supervisado (aseo personal, cambio de ropa)

15:30 - 17:30: Rotación de actividades náuticas y terrestres (kayak, vela, senderismo, actividades de conocimiento de la naturaleza y juegos en grupo)

17:30 – 18:00 Merienda

18:00 – 20:00 Rotación de actividades náuticas y terrestres (kayak, vela, senderismo, actividades de conocimiento de la naturaleza y juegos en grupo)

20:00 – 21:00: Cena

21:00 – 22:00: Actividades nocturnas (juegos, observación de estrellas)



Día 7: Despedida y Salida

08:30 - 09:30: Desayuno

09:30 - 10:30: Recogida y despedida

10:30 – 11:00: Salida de los participantes

La entrada y la salida se pueden hacer de forma personal o en el autobús que se facilitará a tal efecto, que tendrá su salida y llegada en León, indicándose el sitio y hora de salida y llegada en una fecha próxima al comienzo del campamento. El importe por trayecto es de 25€ y se pueden reservar de forma independiente.

11.- MENUS DIARIOS CAMPAMENTOS NÁUTICOS LO BARRIOS DE LUNA 2024

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	*****	Leche con cola cao, zumo y galletas, bollería, cereales o tostadas.	Leche con cola cao, zumo y galletas, bollería, cereales o tostadas.	Leche con cola cao, zumo y galletas, bollería, cereales o tostadas.	Leche con cola cao, zumo y galletas, bollería, cereales o tostadas.	Leche con cola cao, zumo y galletas, bollería, cereales o tostadas.	Leche con cola cao, zumo y galletas, bollería, cereales o tostadas.
COMIDA	1º Macarrones a la carbonara 2º Pescado con patatas fritas Postre: natillas	1º Crema de marisco 2º Lomo con patatas fritas Postre: sandía	1º Espaguetis con atún y tomate 2º Pollo al horno con patatas fritas Postre: mousse de chocolate	1º Lentejas con chorizo 2º Pescado con patatas fritas Postre: natillas	1º Sopa de pollo con fideos 2º Chuleta de Sajonia Postre: nectarina	1º Menestra de verduras 2º Albóndigas con tomate y patatas fritas Postre: mousse de chocolate	*****
MERIENDA	Bocadillo de chorizo	Bocadillo de jamón serrano	Bocadillo de queso de untar	Bocadillo de nocilla	Bocadillo de jamón york y queso	Bocadillo de salchichón	*****
CENA	1º Crema de espárragos 2º Hamburguesa con patatas fritas Postre: fruta	Plato combinado de ensaladilla rusa con beicon, salchicha, chorizo dulce y patatas fritas Postre: yogurt	1º Guisantes con jamón 2º Tortilla de patata Postre: sandía	1º Ensalada mixta 2º Lacón a la plancha con puré de patata Postre: macedonia de frutas	1º Crema de verduras 2º Lomo con patatas fritas Postre: natillas	1º ensaladilla rusa 2º Tortilla francesa con tomate Postre: manzana	*****