



CAMPAMENTO MARÍTIMO SANXENXO-PORTONOVO (GALICIA)

El campamento se desarrolla en la Residencia del Colegio Abrente ubicado en Portonovo-Sanxenxo (Pontevedra), situado a 400 m. del puerto y del Club Náutico de Portonovo, a 500 metros de la playa de Baltar, y en las proximidades de otras playas como la de Caneliñas, que están a escasos 1.000 m. de distancia, playa de Canelas, a 1.300 m., o playa de Montalvo, a unos 3 km. Estas preciosas playas de arena blanca y aguas transparentes son ideales para la práctica de actividades náuticas, contando siempre con la barrena natural de las islas de Ons como telón de fondo, pertenecientes al Parque Nacional Marítimo-Terrestre de las Islas Atlánticas.

FECHA DEL CAMPAMENTO	Del 2 al 9 de julio de 2024
EDAD DE LOS PARTICIPANTES	Nacidos en 2008, 2009, 2010 y 2011
Nº DE PLAZAS	MÍNIMO: 20 MÁXIMO: 25
ALOJAMIENTO	RESIDENCIA COLEGIO CON CAMAS LITERAS
CONCESIONARIO	AYUKO AVENTURA S.L.U

INSTALACIONES:

Es un campamento marítimo desarrollado en las Rías Bajas, complementado con actividades recreativas, culturales y medioambientales, siempre controladas por personal especializado en el campo de la actividad deportiva y la animación.

El alojamiento se realiza en régimen de pensión completa, con desayuno, comida, merienda y cena, que se inicia con la cena del primer día y finaliza con la comida y merienda, de tipo picnic, que se sirve para la realización del viaje de regreso. Por ello, la comida del primer día de incorporación al campamento corre por cuenta de los participantes y se realiza en ruta, en un área de servicio.

La Residencia-Colegio Abrente cuenta con amplias y luminosas habitaciones provistas de armarios, mesas y sillas con camas de tipo litera. Las camas cuentan con sábanas, mantas y colchas. Dispone también de un amplio comedor en el que se sirve comida casera, elaborada en la propia cocina instalada en el centro, con menús equilibrados y variados.

La instalación dispone de un recinto perimetrado de más de 15.000 m² donde se ubica el edificio principal y la zona exterior, que alberga amplios espacios ajardinados, parque infantil, tres pistas deportivas y un pabellón polideportivo cubierto, dotado de graderío, vestuarios y totalmente equipado, creando un marco ideal para el disfrute de la práctica deportiva y de sus momentos de ocio.



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



ACTIVIDADES:

MARÍTIMAS: Imprescindible saber nadar, aunque no se precisan conocimientos previos acerca de las actividades.

Se realizan de forma rotativa. Las actividades son fijas, pero los grupos pasarían por ellas en el tiempo estipulado como ideal, fraccionando el aprendizaje en pequeñas etapas, logrando así los objetivos propuestos para cada actividad.

Una vez formado cada grupo, irá rotando en cada una de las actividades, sin permitir que el grupo pase por la misma hasta que acabe el recorrido por las otras. De esta manera se evita la monotonía y la falta de motivación.



INICIACIÓN AL SURF(2 sesiones)

Teórica:

Conocer el material, explicación sobre dirección de la ola y su fuerza, remontar y remada, posición base y cuidados del material



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA

Práctica:

Práctica en seco de posición y puesta de pie, práctica de remada, práctica de pato, interpretación dinámica de dirección y lectura de la ola, stand up, cuidados del material.



CURSO DE KAYAK Y BIGSUP XXL (2 sesiones kayak y 1 sesión bigsup)

Teórica:

Normas de seguridad, empleo correcto de la pala, cómo transportar el kayak/bigsup, cuidado y conservación del material, maniobras.

Práctica:

Aprender a palear en el agua, montar y desmontar sin caerse, forma de maniobrar, paseos bordeando la costa y atracando en playas/calas.





Ayuntamiento de
MAJADAHONDA

SNORKEL (1 sesión)

Teórica:

Normas de seguridad, explicación del material: gafas, tubos, aletas, neopreno, explicación de buceo, nadar, respirar, cuidado y conservación del material, flora y fauna marina.

Práctica:

Aprender a respirar y a sumergirse, visualizar flora y fauna marina, disfrutar de la belleza submarina y la riqueza del mar



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXCURSIONES

En las actividades complementarias (talleres, actividades en la playa, veladas, etc.) que se señalan en la planificación general, así como en las excursiones, los participantes serán atendidos en todo momento por monitores especialistas. Este personal se encargará de la atención de los acampados durante los periodos de descanso durante el día y la noche.

EXCURSIONES

Durante el campamento se realizan dos excursiones con visitas a lugares de interés paisajístico, medio ambiental o cultural.

1.- La excursión por excelencia es la visita a la Isla de Ons en barco de pasaje, donde los acampados podrán vivir en directo la maravilla del "Parque Nacional de las Islas Atlánticas", realizando su ruta senderista hasta el faro y donde disfrutaremos de un entorno único, así como del baño en sus playas inigualables.



2.- Excursión y visita a Santiago de Compostela, ciudad declarada en 1985 Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco por su belleza urbana, integridad monumental y santuario apostólico, siendo destino de peregrinación. Una ciudad de un gran valor histórico de interés internacional.



3.- Otras actividades como: excursión a Playa de Montalvo, Playa de Canelas/Caneliñas, Aquapark de la Playa de Baltar, vóley playa, gymkhanas, juegos y veladas.

HORARIO ORIENTATIVO

DÍA 1º:

- 8:30 Salida del autocar desde Majadahonda. Horario y punto de salida definitivo, por confirmar.
- 17:00 Llegada a Sanxenxo-Portonovo. Alojamiento.
- Primer baño en la playa y foto de grupo de bienvenida.
- 21:00 Cena.
- 21:45 Lavado de dientes.
- 22:00 Velada:
 - Normas y explicación de las actividades.



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA

- Hacer los equipos y grupos de actividades náuticas.
- Velada Juegos de presentación.
- 23:30 Luces Apagadas.

DÍA 2º:

- 8:30 Levantarse.
- 9:00 Desayuno.
- 9:30 Orden y prepararse para la actividad.
- 10:15 Actividad de la mañana.
- SURF.
- 12:30 a 13:30 baño.
- 13:30 Recogida y salida hacia la instalación.
- 14:00 Comida.
- 14:45 Lavarse los dientes.
- 15 a 16:45 Taller: Bandera.
- 17:30 a 19:30 Actividad de la tarde.
- KAYAK
- 19:40 Recogida y subida hacia la instalación.
- 20:00 a 20:40 Duchas.
- 21:00 Cena.
- 21:45 Lavado de dientes.
- 22:00 Velada: Estratega.
- 23:30 Luces Apagadas.

DÍA 3º:

- 8:30 Levantarse.
- 9:00 Desayuno.
- 9:30 Orden y prepararse para la actividad.
- 10:30 Actividad de mañana:
- BIG SUP XXL
- 12:30 a 13:30 baño y playa.
- 13:30 Recogida y salida hacia la instalación.
- 14:00 Comida.
- 14:45 Lavarse los dientes.
- 15:30 a 16:45 Taller: Bandera e Himno.
- 17:30 a 19:30 Actividad de la tarde:
- SNORKEL.
- 20 a 20:40 duchas.
- 21:00 Cena.
- 21:45 Lavarse los dientes.
- 22:00 Velada: Camuflaje.
- 23:30 Luces Apagadas.



DÍA 4º:

- 8:30 Levantarse.
- 9:00 Desayuno.
- 9:30 Orden y prepararse para la actividad.
- 10:30 a 20:00
 - Excursión de día entero a la playa de Montalvo. Se jugará al Vóley playa, baseball adaptado y otros juegos de playa.
- 20 a 20:40 duchas.
- 21:00 Cena.
- 21:45 Lavarse los dientes.
- 22:00 Velada: Atrapa la bandera.
- 23:30 Luces Apagadas.

DÍA 5º:

- 8:30 Levantarse.
- 9:00 Desayuno.
- 9:30 Orden y prepararse para la actividad.
- 10:00 Actividad de la mañana:
 - JUEGOS EN LA PLAYA DE CANELIÑAS
- 13:30 a 14:00 duchas y prepararse para Santiago
- 14:00 Comida.
- 14:45 Lavarse los dientes.
- 15:00 Salida en autobús
- 16:30 EXCURSIÓN Y VISITA A SANTIAGO DE COMPOSTELA.
- 19:15 Regreso hacia la instalación.
- 21:00 Cena.
- 21:45 Lavarse los dientes.
- 22:00 Velada: Leyenda.
- 23:30 Luces Apagadas.

DÍA 6º:

- 8:30 Levantarse.
- 9:00 Desayuno.
- 9:30 Orden y prepararse para la actividad.
- 10:15 Salida paseando al puerto de Portonovo y toma del barco de pasaje.
EXCURSIÓN ISLAS ONS.
- Excursión de día entero. Ruta al Faro y juegos en la Isla.
- 18:00-19:00 Regreso en barco a Portonovo.
- 19:30 a 20:40 duchas.
- 21:00 Cena.
- 21:45 Lavarse los dientes.
- 22:00 Velada: Furor.
- 23:30 Luces Apagadas.



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA

DÍA 7º:

- 8:30 Levantarse.
- 9:00 Desayuno.
- 9:30 Orden y prepararse para la actividad.
- 10:00 Actividad de la mañana:
 - SURF
- 12:40 a 13:30 Baño.
- 13:30 a 14:00 Regreso a la instalación.
- 14:00 Comida.
- 14:45 Dientes.
- 15:00 Taller
- 16:30 Actividad de tarde:
 - KAYAK
- 19:15 Regreso hacia la instalación.
- 21:00 Cena.
- 21:45 Lavado de dientes.
- 22:00 Velada: Fiesta final.
- 23:30 Luces Apagadas.

DÍA 8º:

- 8:30 Levantarse.
- 9:00 Desayuno.
- 10:00 Coger comida picnic. Despedida. Salida del autocar hacia Majadahonda.

MENÚS

Los menús de las cuatro comidas diarias (desayuno, comida, merienda y cena) se elaboran por parte de los responsables de la instalación y del servicio de cocina, siguiendo criterios de variedad, cantidad e idoneidad de la alimentación, con la finalidad de cubrir los aportes necesarios de los escolares de este abanico de edad para la realización de actividad física.

ASISTENCIA SANITARIA

El servicio de atención médica se realizará en el Servicio Gallego de Salud, pudiendo asistir, dependiendo del tipo de asistencia requerida, a los siguientes centros:

- Centro de Salud – PAC de Portonovo, situado a 500 m. del colegio Abrente, en playa Baltar, a 1-2 minutos de distancia en coche.
- Hospital Montecelo, situado en Pontevedra, a 35 km. (25 minutos en coche).



Si algún participante tiene alguna alergia a medicamentos, alimentos u otras sustancias debe de comunicarlo, con antelación suficiente, a los responsables de la actividad para la realización de las previsiones necesarias.

También debe de comunicarse a los responsables las medicaciones que los participantes necesiten, así como las dosis y pautas de suministro de las mismas.

Igualmente ha de informarse a los responsables de la actividad de cualquier incidencia o circunstancia relevante en el estado de salud de los escolares, especialmente las que estén relacionadas con la imposibilidad de realizar actividades físicas y deportivas, y todas aquellas que sea necesario que conozca un médico si tiene que atender al participante.

SEGUROS

Ayuko Aventura S.L.U. tiene contratada una póliza de Responsabilidad Civil y una póliza de Seguro de Accidentes. Ambas pólizas cubren las actividades organizadas por Ayuko Aventura S.L.U. durante todo el año 2024.

TRANSPORTE Y DESPLAZAMIENTOS

Incluido transporte de ida y vuelta en autocar entre Majadahonda y Portonovo, en las fechas señaladas de inicio y finalización de la actividad. Este autocar contará con su documentación y revisiones en regla, cumpliendo los requisitos exigidos para el transporte de escolares.

Si se produce el abandono anticipado de la actividad o la incorporación a la misma con posterioridad al resto del grupo, el desplazamientos correrán por cuenta del participante

Los servicios de transporte pueden ser compartidos con otros escolares y monitores participantes en actividades organizadas simultáneamente por la empresa concesionaria..

La ruta y horarios de transporte de los viajes de ida y vuelta en autocar entre Majadahonda y Portonovo se comunicarán oportunamente. En estas rutas los participantes estarán acompañados y asistidos por monitores acompañantes durante el viaje.

COMUNICACIONES Y USO DE APARATOS ELECTRÓNICOS

No se recomienda el uso de dispositivos electrónicos ni teléfonos móviles, ya que el uso de los mismos no será posible durante el desarrollo de las actividades deportivas ni en las de animación.

La empresa concesionaria no se responsabiliza de la pérdida o deterioro de los dispositivos electrónicos propiedad de los participantes.



El Colegio Abrente dispone de un teléfono al que, en horario de oficina, pueden realizarse llamadas para contactar con los responsables de la actividad, o dejarles avisos, en caso de urgencia. Este teléfono del centro es el 986 72 34 94. El concesionario dispondrá de un teléfono móvil de contacto durante las 24 horas para atender incidencias de carácter urgente. Este teléfono móvil no podrá utilizarse para realizar comunicaciones con los acampados.

LISTADO DE MATERIAL NECESARIO

- ❖ Bolsa pequeña o mochila tipo escolar, para las excursiones a Isla de Ons y Santiago, así como para los desplazamientos a la playa.
- ❖ Bañadores y toallas (una para la playa).
- ❖ Útiles de aseo personal.
- ❖ Ropa deportiva, camisetas, chándal y pantalones cortos.
- ❖ Chubasquero impermeable (imprescindible) y algunas sudaderas.
- ❖ Prenda exterior (solo si fuera necesario, en función de previsión meteorológica).
- ❖ Gorra o visera.
- ❖ Calzado deportivo.
- ❖ Chanclas para la playa y ducha.
- ❖ Protector solar y labial.
- ❖ Protector contra las picaduras de insectos.
- ❖ Mascarillas individuales de protección suficientes para proceder a su uso, en caso necesario, si este fuera obligatorio (centros sanitarios, transportes, etc.).
- ❖ DNI
- ❖ Original o fotocopia de Tarjeta Sanitaria o de seguro privado.

No es necesario llevar juegos de sábanas ni saco de dormir, ya que en la Residencia Abrente se facilita todo ese material.

Tampoco es necesario llevar neoprenos ni escaarpines para la actividad náutica, ya que ese material se facilita en Portonovo.

No es necesario que los participantes lleven mucha cantidad de dinero en metálico, tan solo lo destinado a los pequeños gastos que pueden realizarse durante los viajes y en las excursiones a las Islas Ons y a Santiago de Compostela.



MENÚ TIPO (*)
CAMPAMENTO DE VERANO
SANXENXO-PORTONOVO

	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	LENTEJAS MILANESA CON PATATAS FRITAS FLAN	BOCADILLO CHORIZO	SOPA SAN JACOBO CON ARROZ FRUTA
MARTES	ENTREMESES POLLO ASADO CON PURÉ YOGUR	BOCADILLO CHOPPED	ESPAGHETTI TORTILLA FRANCESA CON SALCHICHAS HELADO
MIÉRCOLES	ENSALADA CON PASTA PAELLA FRUTA	BOCADILLO NOCILLA	SOPA MERLUZA CON ENSALADA Y PATATA PASTELITO
JUEVES	PIZZA FIDEOS CON CARNE YOGUR	BOCADILLO SALCHICHÓN	CROQUETAS CON ENSALADA EMPANADO DE POLLO CON PATATAS FRUTA
VIERNES	JUDÍAS SALTEADAS PAVO ESTOFADO FLAN	BOCADILLO MORTADELA	SOPA HAMBURGUESA CON PATATAS HELADO
SÁBADO	ENSALADA DE ARROZ CHURRASCO CON PATATAS YOGUR	BOCADILLO CHORIZO	MACARRONES CON TOMATE MERLUZA CON ENSALADA Y PATATA FRUTA
DOMINGO	ENSALADILLA MERLUZA GUISADA HELADO	BOCADILLO NOCILLA	JUDÍAS CON JAMÓN TORTILLA ESPAÑOLA CON SALCHICHAS PASTELITO

(*) Es un menú tipo orientativo, que puede sufrir modificación.