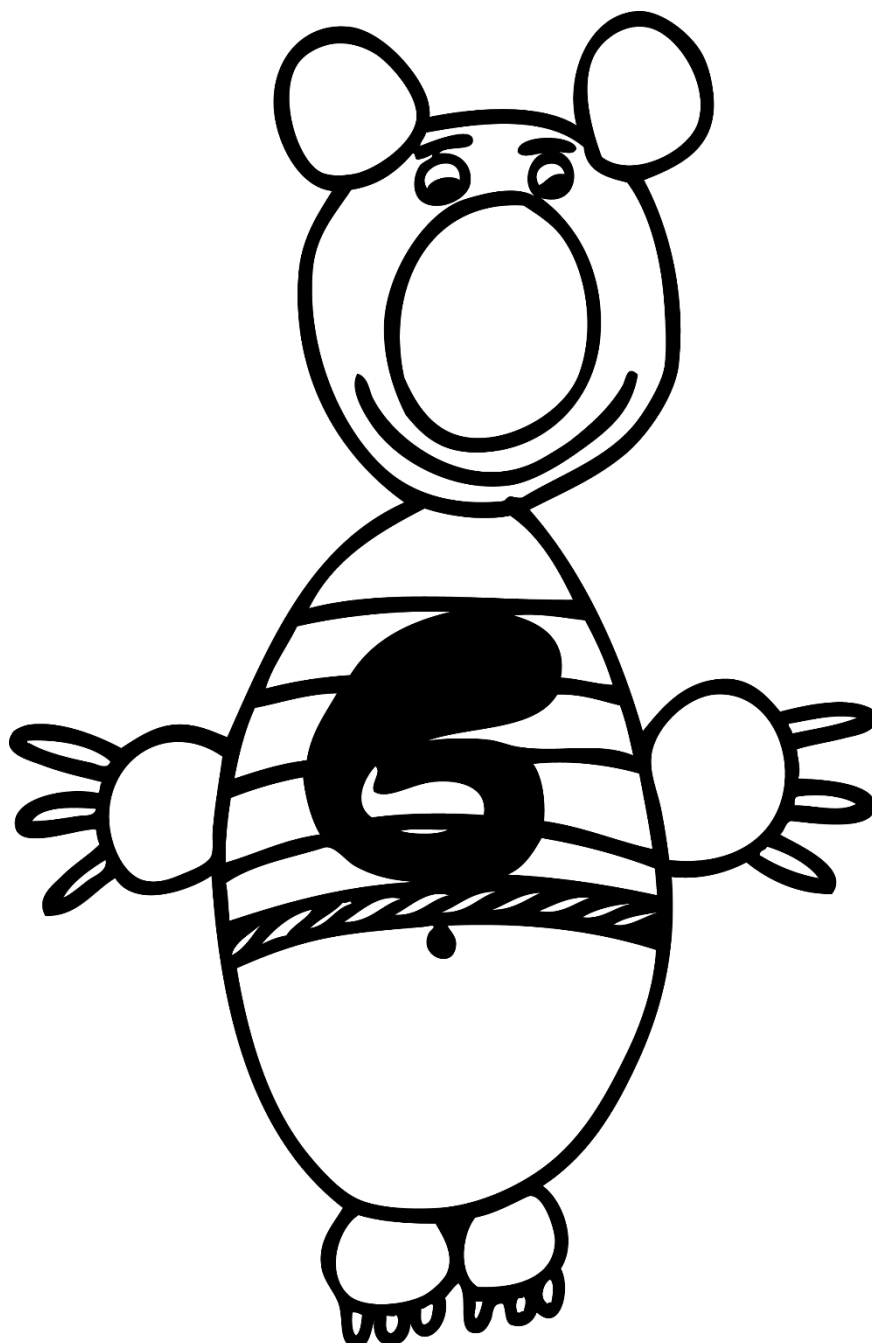


# CAMPAMENTS I RUTA D'ESTIU 2019

GRUP DE VENTS I ANXOVES



**ESPLAI GUAI! DE PALOU**

# CAMPAMENTS D'ESTIU 2019

## ESPLAI GUAI! DE PALOU

### INFORMACIÓ GENERAL

Benvingudes a Acrofiter 2019! Els campaments d'estiu que organitza l'Esplai Guai! de Palou. Aquests campaments s'organitzen cada any de manera desinteressada i voluntària per part d'un equip de monitores molt motivat.

**Dates:** del 28 de juliol al 4 d'agost

**Lloc:** Els 4 primers dies farem una ruta per la comarca del Berguedà i els 5 dies següents estarem al terreny d'acampada **El Pla de Feners** a Saldes (Berguedà), un indret molt bonic i agradable de Catalunya.

**Recorregut:**

Iniciarem la ruta a Berga on ens deixarà l'autocar. Allà caminarem fins arribar al poble de Sant Jordi de Cercs. Un cop arribem allà buscarem un lloc on dormir i farem uns jocs.

El matí següent ens llevarem i caminarem fins al Càmping El Berguedà on plantarem les tendes per passar la nit.

Quan ens llevem, anirem fins al terreny d'acampada el Pla, un cop arribarem muntarem el terreny i ens banyarem al riu per treure tota la suor i passar una bona estona.

Finalment, per acabar la ruta, pujarem al Pedraforca on gaudirem de la natura i les vistes que ens proporciona aquesta muntanya.

### EQUIP DE MONITORES

|              |           |
|--------------|-----------|
| Andrea López | Directora |
| Alba López   | Monitora  |
| Raul Merino  | Monitor   |
| Helena Sòria | Monitora  |
| Mar Vila     | Monitora  |

## COM QUEDAREM?

Ens trobarem el diumenge **28 de juliol a les 7.45h a Palou** i tornarem el **4 d'agost a les 18.30h al mateix lloc.**

## QUÈ CAL DUR A LA MOTXILLA?



**Esmorzar, dinar, berenar i sopar del primer dia**



Bock'n'Roll



Carmanyola que no gotegi



Got dur



Coberts



Tovalló de roba



**Cantimplora plena** (mínim d'1L, us recomanem que en porteu de 2L)



Capelina/cangur



3 samarretes



2 pantalons curts



3 mudes de roba interior



Roba d'abric



Banyador



Tovallola



**Xanquetes lligades**



Necesser amb raspall de dents i pasta, pinta o raspall, desodorant i crema solar



**Gorra**



**Calçat còmode per caminar** (sabata de muntanya)



**Fulard** (posat!)



Cançoner de l'esplai (si no el teniu, el podeu demanar)



Aïllant



Sac de dormir



Pijama



Lot



Mocadors de paper



Targeta Sanitària Individual (l'original!)

→ Recomanem dur els àpats del primer dia un amb carmanyola i l'altre amb el Bock'n'roll, ja que a més a més el Bock'n'roll el necessitarem per portar els entrepans que ens farem durant la ruta.

**IMPORTANT 1:** Penseu que durant la ruta haurem de carregar la motxilla a l'esquena durant TOTA l'estona i tothom ha de poder portar-la per si sol. **NO HI POSEU RES QUE NO SIGUI NECESSARI!**

**IMPORTANT 2:** Per tal de preservar la natura i el medi ambient i deixar la mínima petjada al terreny on estarem, us demanem que no porteu sabons de dutxa, xampús ni pasta de dents. No patiu, les monitores en portarem de biodegradables per totes, així com també sabó per rentar la roba.

## HORARI DURANT LA RUTA

|              |                      |
|--------------|----------------------|
| 7.00-7.45h   | Despertar i esmorzar |
| 8.00h        | Comencem a caminar   |
| 11.00h       | Esmorzar de mig matí |
| 13.00-14.30h | Dinar i descans      |
| 18.00-18.30h | Berenar              |
| 20.30h       | Sopar + assemblea    |
| 22.00h       | Dormir               |

## HORARI DURANT ELS CAMPAMENTS

|              |                                    |
|--------------|------------------------------------|
| 8.00-9.30h   | Despertar i esmorzar               |
| 9.30-10.00h  | Serveis                            |
| 10.00-12.30h | Activitat matí                     |
| 12.30-13.00h | Estona lliure                      |
| 13.00-14.30h | Dinar                              |
| 14.30-15.30h | Rentar carmanyoles i estona lliure |
| 15.30-17.15h | Activitat de tarda 1               |
| 17.15-18.00h | Berenar                            |
| 18.00-20.00h | Activitat de tarda 2               |
| 20.00-22.30h | Sopar + Assemblea                  |
| 22.30-23.30h | Joc de nit i a dormir!             |

## NORMES BÀSIQUES

- És important que, malgrat que ja siguin grans, tota la roba estigui marcada amb el nom de l'infant i que es facin elles mateixes la motxilla.
- No es pot dur cap mena de joguina, aparells de música, etc.
- No es pot portar rellotge ni el **mòbil**. Seran confiscats el primer dia i les monitores no ens farem responsable de què torni en bon estat.
- No poden venir les famílies a visitar-nos durant els campaments.
- No es poden portar diners.
- No es poden dur llaminadures, patates fregides, begudes energètiques, etc. Les monitores ja ho portarem per quan sigui el moment.
- Està totalment prohibit el consum de qualsevol droga (com el tabac, l'alcohol, el cànnabis, cigarrets electrònics, etc) durant la realització dels campaments.

L'equip de monitores es reserva el dret de fer tornar un/a adolescent a casa en cas que el seu comportament alteri el bon funcionament dels campaments amb despeses a càrrec de la família.

L'equip de monitores també té un protocol de drogues en cas que hi hagi algun tipus de comportament inadequat amb l'ús d'aquestes substàncies i es reserva el dret de dur-lo a terme si és necessari.

## CONTACTE DURANT ELS CAMPAMENTS

Durant els campaments l'equip de monitores portarem el mòbil de l'esplai. Durant el dia si no responem, tindrà el contestador activat. Tot i això, cada vespre l'encendrem i buscarem cobertura per si hi ha qualsevol problema o missatge al contestador. **NOMÉS és un telèfon per urgències**, no respondrem les trucades preguntant com estem.

**TELÈFON: 717 701 980**

Si no truquem a ningú, és que estem molt bé i no caldrà que us preocupeu ni truqueu. Si voleu estar informades del què anem fent ens podeu seguir a les xarxes socials: twitter, instagram, telegram i facebook (si la cobertura ens ho permet!)

## CONTRASENYA IMATGES

A la pàgina web de l'esplai, a la secció d'imatges, podreu veure les fotografies dels campaments un cop finalitzats amb la contrasenya que les joves escolliran durant els campaments.

**ESPEREM QUE US HO PASSEU GENIAL!!**