

# GUÍA INFORMATIVA del 13º CAMPAMENTO ESTARIVEL

**Primer turno:** 1 al 7 de julio (6 a 14 años).

**Segundo turno:** 10 al 16 de julio (6 a 14 años).

**Tercer turno:** 20 al 29 de julio (10 a 17 años).

**¡Bienvenido/a al Campamento Estarivel!**

**Un campamento, campamento.  
De los de toda la vida.**

**Te pedimos que leas esta guía informativa con calma. Tratamos de resolver las dudas más frecuentes sobre la participación en el campamento. Si después de leerla te queda alguna, te escuchamos.**

## 1. Reunión informativa familias

**En el mes de junio realizaremos una reunión informativa en Valladolid para familias inscritas.** Informaremos más adelante por email de la fecha y lugar de la convocatoria. Transmitiremos online la reunión para las personas que seáis de fuera de Valladolid.

## 2. Campamento Estarivel

Nuestro **campamento de verano en la Montaña** es una actividad de convivencia en plena Naturaleza. No estamos en una instalación vallada. Nos instalamos en unas **praderas** cercanas al



pueblo en las que montamos nuestras tiendas de campaña, comedor, cocina, baños y letrinas al aire libre.

El equipo del campamento va a la zona 5 días antes a montar y se queda otros 5 días después desmontando todas las infraestructuras necesarias.

Desarrollamos esta experiencia en un entorno natural, ya que creemos que un campamento en plena naturaleza es una actividad educativa y de convivencia única.

### 3. Objetivos y Actividades



Los objetivos principales del campamento son **aprender y divertirse**, fomentando la **autonomía**, la toma de decisiones consensuadas, la creatividad, etc., teniendo en cuenta las necesidades, intereses y motivaciones de los participantes.

Desarrollaremos principalmente **Actividades Físicas en el Medio Natural**: orientación, senderismo, escalada, ruta itinerante..., además de **otras actividades lúdico educativas** como: juegos deportivos y de estrategia, animaciones, retos cooperativos, veladas nocturnas, circo, talleres manuales, musicales, manejo de herramientas..., todo ello desde un enfoque eminentemente lúdico sin perder de vista nunca los aspectos de seguridad. También tendremos momentos de **tiempo/juego libre y actividades elegidas** por los/as participantes, cuestiones que valoramos como importantes igualmente.

Las **actividades estarán adaptadas a las edades** de los participantes de cada turno. Por ejemplo, la ruta itinerante del último turno es más larga (en días y km) e intensa que las de los turnos 1 y 2. Igualmente nos adaptaremos para que todas las personas puedan disfrutar de la experiencia plenamente.



En cuanto a espacios para el baño, en Perapertú contamos con **dos zonas para refrescarnos**. Una es el arroyo Pomaradreas. Está a unos 5 minutos andando desde el campamento hacia el monte. En verano, si la “sequía veraniega” no lo impide, lleva el agua justa para poder meter los pies y jugar a hacer presas sin peligro. La otra es la zona del pilón y la pitarra, una pequeña balsa de agua de medio metro de profundidad a la entrada del pueblo desde el campamento que se convierte en nuestra particular piscina olímpica y zona de juegos de agua. En el turno de mayores, además, es posible que visitemos la zona de baño del pantano de Ruesga.



## 4. Grupos y día a día

Durante cada turno del campamento **nos organizaremos por grupos**. Estos grupos, con un máximo de 15 participantes serán, según las inscripciones recibidas, por edades y mixtos en cuanto a sexos. Cada grupo tendrá un monitor/a titulado y un monitor/a en prácticas/voluntario de referencia.



Los/as responsables educativos de referencia **velarán por la atención y el cuidado** de vuestros hijos/as: participación, buen descanso, alimentación, higiene, estado emocional, salud general, etc. Estos grupos, que se reunirán cada día para trabajar dinámicas educativas, revisar las tiendas, llevar un seguimiento de los participantes, etc., se respetarán para las comidas, las duchas y algunas de las actividades. Habrá actividades en las que participemos con otras agrupaciones distintas o en común con el resto de participantes del campamento.

Las personas de un mismo grupo montan sus tiendas al lado unas de otras y al lado de las de sus monitores/as para estar cerca de cara a cualquier incidencia que pudiera ocurrir por la **noche**. Sobre todo, pensando en los/as participantes más peques. La mayor parte de las tiendas que tenemos son de 4/5 plazas. Tenemos alguna de 6 y alguna de 2 también.

## 5. Comidas

**Cuidaremos la alimentación** de todas las personas participantes. Nuestro equipo de cocina diseña los menús con mimo para que sean lo más equilibrados y gustosos dentro de la sencillez de elaboraciones que imponen las limitaciones de una cocina de campaña.

Se da prioridad al consumo de **productos ecológicos y de cercanía**. De este modo, contamos con los siguientes productos de origen ecológico en nuestro menú: legumbres, pastas, arroces, carne de ternera, aceite, leche y algunas de las verduras. El resto de frutas y verduras, así como el pan son de las tiendas de Cervera de Pisuerga.



En el comedor nos sentaremos por grupos y los/as responsables educativos velarán por la correcta alimentación de los participantes teniendo en cuenta, en su caso, las alergias alimentarias o condiciones personales existentes. Establecemos, como norma general, que siempre hay que tomar al menos una ración mínima de la comida que haya (unas cucharadas, un pedazo, ...) y que cada participante puede elegir un único "Ingrediente Aaarrggg" que no le gusta nada de nada y podrá dejar de comer/apartar en todas las comidas.

**Siempre hay fruta a disposición** de los/as participantes.

## 6. Higiene

En el campamento **contamos con duchas y letrinas de campaña** montadas por el equipo educativo para el uso de todas las personas participantes.



La estructura de **las duchas** está conformada por dos zonas separadas y cerradas de 4 duchas cada una. El agua de las duchas se toma del depósito de agua municipal que recoge el agua de un manantial cercano. El agua viene muy fría, aunque sea verano, y para templarla la almacenamos en dos grandes depósitos negros que se calientan con el sol. De estos depósitos el agua, por gravedad, va directamente a las duchas.

Las **duchas están previstas inicialmente cada 2 días, aunque puede que haya cambios** debido a la climatología<sup>1\*</sup> o a reestructuraciones imprevistas del programa de actividades diario. Si esto pasara, se retrasarán las duchas al momento más cercano posible pudiéndose también optar por opciones más rápidas como “manguerazo colectivo” con bañador y jabón para los acampados/as.

Nos duchamos por grupos separados por sexos. El criterio inicial es que los/as participantes se duchen desnudos de cara tanto a garantizar la higiene en profundidad como a potenciar la aceptación de la imagen corporal, la aceptación que todos los cuerpos son distintos y la pérdida de vergüenza. Sabemos por experiencia, que, aunque a algunos/as participantes les pueda costar al principio, lo acaban normalizando y entendiendo, siendo las duchas, por lo general, un momento más de diversión compartida en el campamento. También sabemos, que puede haber algún participante al que le puede costar más estar desnudo/a con el resto por lo que, aunque tratamos de animarlos, si vemos que supone un gran inconveniente o vergüenza somos, como en todo en general, flexibles con esto tratando de adaptarnos a cada persona y situación.



Para las **letrinas** contamos con tres cabinas cerradas que cuentan con un wáter cada una. Después de cada uso se tira un cubo de agua para dejarla limpia. Las letrinas desaguan a un foso excavado y debidamente balizado para que nadie entre en esa zona. Anexo a las letrinas, hay un grifo con agua y jabón para lavarse las manos y volver a llenar el cubo para que quede lleno para la siguiente persona. Las letrinas están abiertas 24h y se limpian cada día varias veces por los responsables educativos y en ocasiones por los participantes.

Con los grupos de **participantes más pequeños** se hace un seguimiento más cercano de la higiene. Por ejemplo, revisando que se hayan cambiado la ropa interior, que separen la ropa sucia y ayudándoles a lavarla si fuera necesario. Además, por las noches, antes de acostarse se les acompaña a las letrinas ya que sabemos que a alguno le puede dar miedo ir sólo más tarde ya que, tanto las letrinas como las duchas, se encuentran en otra campa contigua a la de las tiendas y del comedor.



Para el lavado de cara, manos, dientes y el fregado del menaje de cocina contamos con otros cuatro grifos cerca del comedor. Por temas de cuidado del entorno **el gel y jabones ecológicos los pone el campamento** por lo que no es necesario que los llevéis.

<sup>1</sup> Sabemos por experiencia que un día fresco en la montaña, con viento y nublado (sin sol no calentamos el agua) es preferible no ducharse a pasar mucho frío.

## 7. Climatología, flora y fauna

Al estar en plena naturaleza debéis ser conscientes de que estamos expuestos de forma directa a todos sus beneficios, pero también a algunos riesgos.

En cuanto a la **climatología**, estamos expuestos a variaciones grandes de temperatura (hemos vivido desde olas de calor a temperaturas cercanas a los 0° alguna noche), a grandes aguaceros, tormentas eléctricas y/o de granizo que nos han obligado a refugiarnos en las instalaciones cubiertas del pueblo, y/o a grandes modificaciones del plan de actividades en varias ocasiones.



La **flora** hace parte imprescindible de nuestro campamento. Los prados recién segados son nuestro suelo, los árboles nuestros techos y los arbustos y plantas hacen también parte de nuestros juegos y escondites. Esto está relacionado directamente con algunas alergias ambientales que pueden afectar al bienestar de algunos/as participantes.

Durante el campamento también cohabitamos con la **fauna** de la zona. Y, a la vez que disfrutamos de la compañía de algunas especies como rapaces, ratones de campo, algunos anfibios, zorros... y un sinfín de bellos insectos, tenemos que prestar especial atención a otros animales como las garrapatas y las víboras en nuestro entorno más cercano; y osos pardos o algunos perros pastores que también habitan por la zona.

## 8. Contacto durante el campamento

Os **recomendamos hacer un uso limitado de las llamadas** ya que puede resultar negativo para algunos participantes. Además, la señal no es muy buena y en algunos momentos falla o está saturada por el número de llamadas. Si una familia llama todos los días dificultará que otras familias puedan contactar. Si vuestro hijo/a necesita comunicación con la familia por alguna razón se le facilitarán los medios oportunos. De igual forma, ante cualquier emergencia, el móvil del campamento estará conectado constantemente.

El **horario de llamadas** es de 14:15 a 16:00 y de 20.00 a 21.30 durante las comidas y las cenas y el tiempo libre posterior. Si nos llamas y no nos localizas, es posible que estemos de excursión o acabando alguna actividad. Ten paciencia e inténtalo más tarde o al día siguiente. Gracias.

**Número de teléfono sólo durante el campamento: 613 04 00 95 - No WhatsApp**

**Teléfonos móviles y dispositivos electrónicos:** Una parte importante de la experiencia es vivir unos días apartados de la vida cotidiana y conectados a la naturaleza y al resto de participantes. La presencia de móviles en el campamento puede suponer una seria interferencia en la experiencia. Por ello **RECOMENDAMOS ENCARECIDAMENTE que LOS PARTICIPANTES NO LLEVEN MÓVIL ni ningún dispositivo electrónico**. No obstante, si alguien lo considera indispensable, deberá llevarlo debidamente identificado y únicamente podrá usarlo en los tiempos libres. El resto del tiempo deberán permanecer desconectados y guardados. De no ser así el equipo educativo podría recoger el aparato y devolverlo al final del campamento. Aclarar además que es una zona con poca cobertura y que los pocos enchufes que tenemos no son para uso particular.

Después del campamento y de las merecidas vacaciones del equipo os mandaremos una selección de fotografías de cada turno por email.



## 9. Seguridad

La seguridad es un aspecto muy importante. Queremos disfrutar del campamento de forma segura. Así, contamos con las siguientes medidas generales de seguridad cumpliendo con la legislación vigente:

- A. Contamos con **personal titulado y con mucha experiencia** en el desarrollo de este tipo de actividades: Maestros de Educación Física, Infantil y Primaria, Monitores y coordinador de Tiempo Libre, Monitor de Nivel, Experto en actividades en la naturaleza. Siempre que los turnos superen los 40 participantes contaremos con un **responsable sanitario** con formación específica.
- B. Todas las **actividades** del campamento están **programadas con antelación**, y son preparadas teniendo en cuenta la seguridad de los participantes en todo momento. Las rutas las realizan los monitores previamente para adaptarlas a las características de todos los participantes.
- C. Contamos con un **protocolo en caso de accidentes, incidencias y enfermedades**. Hay un responsable de salud, un botiquín para curas básicas y un coche de evacuación disponible en todo momento.
- D. Contamos con una **Evaluación de Riesgos de las actividades** para el desarrollo del campamento.
- E. Contamos con un **protocolo de evacuación general** del campamento y realizaremos una práctica y simulacros, de acuerdo con la legislación en materia de Tiempo Libre en CyL.
- F. Contamos con **dos instalaciones cubiertas en el pueblo** para refugiarnos en caso de necesidad por fuertes inclemencias meteorológicas: La iglesia y “el cubo”.
- G. Existe un **centro de salud con urgencias** a 15 Km., en la localidad de Cervera de Pisuerga.



**La asociación cuenta con todas las autorizaciones y permisos, y cumple con todos los requisitos legales necesarios para desarrollar el campamento.**

## 10. Visitas

A algunos/as acampados/as les cuesta adaptarse a la vida en el campamento y una visita de sus familiares puede suponer que no consigan integrarse y disfrutar plenamente de la actividad. Las visitas de los familiares hacen, además, que los participantes no visitados puedan sentir la natural nostalgia y se pregunten “¿por qué no me vienen a ver a mí también?”. Además, una visita supone, cuanto menos, una interrupción en la actividad del participante y de su grupo, lo cual es en ocasiones incómodo para todos.

Es por esta serie de razones que en el campamento **no hay Día de Familias**. Nuestra experiencia en la organización de este tipo de programas hace que hayamos llegado a esta conclusión y esperamos que comprendáis los motivos que exponemos.

**IMPORTANTE:** En caso de que algún participante deba abandonar el campamento algún día por motivos **personales justificados**, el padre/madre o tutor legal deberá firmar una autorización.

## 11. En cuanto al dinero

Durante el campamento daremos a los participantes la posibilidad de guardar el dinero que lleven en el “**Banco del Campamento**” para así evitar pérdidas. Este servicio es voluntario y podrán acogerse a él los participantes que así lo deseen. No nos haremos responsables de pérdidas de dinero de los participantes que no utilicen esta opción.



No es necesario llevar mucho dinero. En **los turnos de una semana** sólo se podrán hacer pequeñas compras de golosinas y/o helados cuando viene el heladero al pueblo (unas 2-3 veces), ya que la localidad de Perapertú no dispone de bar. En **el turno de 10 días** es posible que se puede hacer alguna compra al pasar por otras localidades en la ruta itinerante además de las visitas del heladero a Perapertú.

## 12. Documentación y medicaciones

Para poder asistir al campamento **es obligatorio entregar:**

1. **Documento autorización-declaración jurada de padre/madre o tutor/a\***. Firmado y con:
  - a. **Fotografía** actual en color del/la participante.
  - b. **Copia de la tarjeta sanitaria** de la seg. social y/o, en su caso, de otra entidad aseguradora.
  - c. **Copia del DNI** o doc. equivalente.

Este documento os lo enviaremos al inscribiros y sólo se podrá entregar en dos momentos:

1. En la reunión informativa de familias.
2. En la salida del autobús / llegada al campamento si no van en bus.

2. **Tarjeta Original Seguridad Social** y/o, en su caso, de otra entidad aseguradora\*.
3. **En su caso, la medicación personal\*\*** con la posología apuntada.

La tarjeta sanitaria original y, en su caso, la medicación, sólo se recogerán a la salida del autobús o entrada al campamento.

### **MUY IMPORTANTE**


**\* NO SE PODRÁ SUBIR AL AUTOBÚS O ENTRAR EN EL CAMPAMENTO SIN ESTA DOCUMENTACIÓN.**

**\*\* ESTÁ TERMINANTEMENTE PROHIBIDO LLEVAR CUALQUIER MEDICAMENTO SIN INFORMAR A LOS RESPONSABLES** que son quien deben guardarlos y administrarlos Se deben entregar el primer día en su envase original y con la posología por escrito. **Solicitamos** que ningún participante guarde ningún medicamento en su mochila incluso aunque sólo lo lleve “por si acaso”. Esta es una medida importante para evitar errores potencialmente importantes.

En caso de que a la vuelta vaya otra persona a recoger al niño/a distinta de las que figuren en la autorización, deberá ser comunicado previamente al personal del campamento. **Dicha persona deberá llevar una autorización firmada con fotocopia del DNI del padre/madre o tutor.**

## 13. Información viajes al campamento

### SALIDAS Y LLEGADAS DE AUTOBÚS DESDE VALLADOLID.

**Dirección Salidas y llegadas Autobús:** avda. Valle Esgueva nº32. [UBICACIÓN](#)   
Se puede aparcar en la explanada de tierra al fondo de la calle junto al apeadero de tren Valladolid - Universidad.  
Si aparcaís en la zona de salida en doble fila se le complica la maniobra al autobús



**Se ruega llegar a la salida a las 8:30 para facilitar el proceso.**

#### Turno 1:

- Salida: día 1 de julio a las 9:00h.
- Llegada: día 7 de julio sobre las 19:30.

#### Turno 2:

- Salida: día 10 de julio a las 9:00h
- Llegada: día 16 de julio sobre las 19:30.

#### Turno 3:

- Salida: día 20 de julio a las 9:00h.
- Llegada: día 29 de julio sobre las 19:30.

**IMPORTANTE:** El autobús está condicionado a un número mínimo de participantes por turno. Si no se llega plantearemos a las familias la opción de colaborar con el transporte hasta el campamento.

### ENTRADAS Y SALIDAS DE PARTICIPANTES QUE NO VAN EN BUS

- Llegadas: El primer día de cada turno sobre las 11:00 en Perapertú.
- Recogidas: El último día de cada turno a las 17:30 en Perapertú.

## 14. Materiales

- Es **MUY IMPORTANTE** que cada participante, **haga o, al menos, ayude** (en el caso de los peques) **a hacer su mochila**, principalmente para que sepan bien qué llevan y dónde está, y favorecer así su autonomía durante el campamento. Una sugerencia puede ser dividir la ropa por bolsas según el día, incluyendo algo de ropa de repuesto por si acaso.
- Para evitar pérdidas o extravíos es **OBLIGATORIO** que la ropa y enseres de los y las participantes más pequeños estén debidamente etiquetados con su nombre. No nos hacemos responsables de cualquier pérdida de material personal.
- **Utilizar ropa ya usada**, no hagáis gastos innecesarios. Si el calzado de montaña es nuevo o prestado se recomienda usarlo algún día previamente para evitar ampollas.
- Estamos a 1000 metros de altitud y **por las noches puede hacer mucho frío**, aunque sea verano así que **no escatiméis en ropa de abrigo**.
- Hay que llevar **la comida del primer día**. Os pedimos que ajustéis la cantidad para que no sobre y se estropee y que **lleveis bocadillo y NO comida en tappers** para que no estén danzando todo el campamento por ahí. Es **importante no llevar más comida** ya que en las tiendas con el calor del mediodía se estropea y es un atrayente de hormigas y otros animales.
- **Desaconsejamos totalmente llevar móviles o aparatos electrónicos**. No nos haremos responsables de ninguna pérdida o deterioro de los mismos.





Empieza la aventura haciendo tu mochila. Marca con x cada cosa que metas:

### LISTA DE MATERIALES OBLIGATORIOS CAMPAMENTO ESTARIVEL

#### **A. Mochila de ruta** que no sea bandolera (30l. aprox.). \*Leer especificaciones abajo.

Para el primer día recomendamos que llevéis a mano:

1. **Comida primer día.** No llevar tupper y ni comida de más.
2. **Cantimplora** de 1L mínimo. (No cristal)
3. **Chubasquero.**
4. **Gorra.**
5. **Crema solar.**
6. **Pañuelo /braga** de cuello.
7. **Neceser básico** pequeño. (el gel de ducha y friegaplatos ecológico lo pone el camp)
8. **Dinero.**
9. **Documentación campamento.** Detallada en el punto 12.

#### **B. Mochila grande o maleta.** (Es en la que se meterá casi todo el equipaje)

1. **Saco de dormir** que abrigue lo más posible
2. **Esterilla** aislante.
3. **Mudas y calcetines** (algunos de invierno). 1 por día.
4. **Camisetas de manga corta** (mín.1 por día) y manga **larga** (1 ó2).
5. **Pantalones cortos.**
6. **Pantalones largos** (Mínimo 2/3: 1 ó 2 que abriguen bien y otro fino\*\*)
7. **Dos sudaderas o forros.** Al menos 1 que abrigue bien.
8. **Pijama.**
9. **Calzado de montaña/trekking** (o similar resistente). Para turno 3 recomendables botas.
10. Botas Katuskas. (Solo si la previsión es lluviosa o ha llovido mucho previamente. Serán grandes aliadas).
11. **Zapatillas de deporte** preferiblemente viejas.
12. **Chancas cerradas** que agarren el pie completamente.
13. **Crema para la piel y labios.**
14. **Toallas:** de baño y de cara.
15. **Linterna o frontal.**
16. **Bañador.**
17. **Plato, vaso, servilleta, cubiertos** (plástico duro o metal. NO CRISTAL).
18. **Bolsa de tela con asas\*\*\*** para guardar colgado el menaje.
19. **Bolsa para la ropa sucia.**
20. **Medicinas personales** si fueran necesarias. (**obligatorio informar a los responsables**)

\* En los **turnos 1 y 2** la ruta será más corta y puede valer con una mochila más pequeña en la que entre: chubasquero, sudadera, pantalón largo, mudas recambio 1 día, linterna, crema, cantimplora, saco y esterilla. Lo ideal es que sobre un hueco por lo menos por si metemos un bocadillo.

En el **tercer turno**, la ruta será más larga y si necesitan llevar mochila donde además de lo básico, les entre el saco de dormir y puedan llevar la Esterilla y ropa para 2 días.

**NOTA:** A los más pequeños de cada turno y a los participantes que lo necesiten les llevaremos el saco y la esterilla (u otros materiales) en vehículo de apoyo.

\*\* En las rutas por el monte es obligatorio en algún tramo ponernos **pantalón largo fino** para protegernos de la vegetación y de las posibles garrapatas, aunque haga calor. Vale pantalón desmontable.

\*\*\* **Importante** que la bolsa sea de **tela** para que respire y se seque bien y que tenga asas para colgarla.

#### **ACONSEJABLE**

- Instrumento musical
- Algún libro o tebeo
- Material para escribir cartas.

## ¡¡YA NOS QUEDA MENOS!!

Contactarnos para cualquier duda

[www.estarivel.org](http://www.estarivel.org) / [campamento@estarivel.org](mailto:campamento@estarivel.org)

675 324 268 (Marta) 605 853 494 (Borja)