

pensando en las vacaciones de vuestros hijos...

-a partir de ocho años-

Un equipo de guías de montaña experimentados les enseñarán las primeras técnicas, les transmitirán la afición por la naturaleza, viviendo esos días un participativo ambiente montañoero...

-pueden venir solos, o también podríais quedaros; mientras ellos realizan su plan de actividades, os propondríamos otras en función de vuestras expectativas de esfuerzo... y alguna podríais compartir. El alojamiento sería bien con ellos, en bungalows o en hotel-

desde el Centro de Vacaciones **Pirineos Cien Lagos**

**un programa especial para niños y adolescentes
(con o sin papás)**

Una experiencia orientada a crear en ellos la curiosidad por la práctica del montañismo y de las diferentes técnicas aplicadas a los deportes de montaña

nivel I: niños de 8 a 12 años

nivel II: jóvenes de 13 a 17 años

Para niños de 8 a 12 años

Preparación, orientación para disfrutar la montaña: Identificación de los distintos senderos de montaña, lectura de caminos, con salidas de mediodía y día completo por Itinerarios de media montaña, ascensión a un collado, noche en un antiguo pueblo abandonado, técnica de vivac, marcha nocturna con linternas; orientación, mediante el juego por un circuito con algunas pruebas de orientación; la atmósfera y tipos de nubes; rastros y huellas de animales; vegetación de campo: árboles y arbustos; mamíferos más frecuentes, formación de las montañas, evolución de los glaciares en el entorno de una excursión de alta montaña.

Aproximación a las técnicas de escalada: taller de nudos de mayor uso en montaña para desplazarse y progresar; juegos de cuerdas; reconocimiento del material de escalada; técnica de trepada y descenso con cuerdas (rápel); montaje de tirolina, puente tibetano, paso mono, con estructura de escasa altura

Bicicleta y otras actividades de montaña: iniciación al mundo de la bici con práctica de conducción y salida en bicicleta de montaña por un circuito llano; técnica de remo y paseo en piragua; rafting infantil; raid con orientación y pruebas de habilidad.

Otras propuestas: tintado de camisetas, juego de pistas, malabares y cesperines (muñecos con cabeza de césped), juegos de agua y piscina, dinámicas de cooperación y trabajos en grupo, bailes y danzas del mundo; clase diaria de inglés, o de conversación, durante algunas de las actividades

Actividades de noche: fiesta de disfraces, preparación y desarrollo de una velada, dinámica de juegos nocturnos y gymkhana cooperativa, fuego clásico de campamento, barbacoa...

desde **395 €**

Para jóvenes de **13 a 17 años**

Preparación, orientación para disfrutar la montaña: identificación de los distintos senderos de montaña, señalizaciones y marcas; lectura de caminos, indumentaria para caminar, alimentación y bebida en travesías, noche en refugio y técnica de vivac, alta montaña con ascensión a una cima, excursión a un punto desconocido y marcha nocturna; orientación en montaña, lectura de mapas y orientación clásica con la brújula y por indicios naturales, práctica por circuito de orientación con balizas.

El medio y meteorología: uso del barómetro, predicción mediante datos y manejo de una estación meteorológica, la atmósfera, tipos de nubes y formación de borrascas, presión atmosférica, humedad y temperatura; geomorfología glacial y periglacial, con observación e interpretación durante las excursiones, formación de las montañas y ciclo de las rocas; las metamórficas (pizarras) y las ígneas (granitos), los glaciares y las cuencas de recepción con observaciones durante los itinerarios; botánica básica e interpretación de las plantas, e identificación de los mamíferos.

Aproximación a las técnicas de escalada y barranquismo: taller de nudos de mayor uso en montaña para desplazarse y progresar; reconocimiento de los equipos de protección individual (EPI), sistemas en línea y montaje de instalaciones en horizontal y en vertical; montaje de reuniones y aseguramiento a un segundo; sesión de escalada en pared, progresión por un barranco de iniciación, técnicas de descenso y tipos de anclaje, simulación en tierra de un barranco y planteamientos más frecuentes; descenso de un barranco de iniciación: en varios tramos

Otras actividades de aventura: bicicleta de montaña, mecánica básica y práctica de conducción, lectura de trazados, técnicas de descenso y ascenso y circuito de llaneo y circuito con vehículo de apoyo; astronomía e interpretación del cielo en verano e identificación de constelaciones y fases lunares con uso del planisferio; iniciación al remo y salida de piragua en aguas tranquilas; rafting o descenso en lanchas neumáticas del Noguera Pallaresa; tiro con arco.

Otras propuestas: habilidades sociales para la convivencia en montaña, taller de improvisación teatral y cuentacuentos, taller de radio, taller de risoterapia mediante juegos, dinámicas de cooperación y trabajos en grupo; tintado de camisetas, fabricación y vuelo de cometas, elaboración de un blog con fotos comentando las actividades; la experiencia de cada día para compartir con amigos y familiares; clase diaria de inglés, o de conversación, durante algunas de las actividades.

Actividades de noche: preparación y desarrollo de una velada, dinámica de juegos nocturnos y la noche del terror, gymkhana cooperativa, fuego clásico de campamento, taller de percusión con material reciclado y barbacoa.

desde **445 €**

organización y alojamientos

Centro Pirineos Cien Lagos,
en **Esterri d'Àneu. Pallars Sobirà. Lleida**

Niños y jóvenes **sin** los padres

A partir de los **ocho años** tienen la posibilidad de realizar el plan de actividades, ellos/as solos/as desde un programa que llamamos **Campamento Base**, dirigido por guías de montaña y técnicos deportivos, con alojamiento en **tiendas de campaña** para tres personas y con un régimen de comidas idénticos a los programas con padres; se realizan en estancias de **una o dos semanas** siendo el precio de la segunda semana un **25% menor** a la primera.

Niños y jóvenes **con** los padres

Pueden compartir vuestro mismo alojamiento; aunque valorando en cada caso las posibilidades de dormir con otros niños de su edad que vienen solos a tiendas de la instalación, podéis decidir la característica de vuestro alojamiento indistintamente.

Los alojamientos

una gran variedad de alojamientos: en **hoteles** de (**), en **hostal** (**), en **apartamentos** de dos o tres habitaciones y **bungalows** de madera nórdica, en **caravanas** o en **tiendas instaladas** en la propia Base de Senderismo.

Pensión completa: cocina casera tradicional en comedor autoservicio; seguros de responsabilidad civil y accidentes conforme a la normativa vigente.

Todos los programas comienzan con la **comida** del **sábado** y finalizan con el **desayuno** del **sábado** que corresponda **-siete pensiones completas-**

Los servicios

Todos los programas comienzan con la **comida** del **sábado** y finalizan con el **desayuno** del **sábado** que corresponda **-siete pensiones completas-**

Comedor por autoservicio; cocina casera tradicional con dos platos al menos para elegir. En los picnics para excursiones, se utilizarán preferentemente recipientes herméticos y bocadoillos, alguno de ellos con alimentos cocinados.

Estancias para **dos semanas:** contenidos completos del plan, dividido en **dos ciclos;** estancias para **una semana:** uno de los ciclos, en función de la semana elegida; en cualquier caso en la estancia de una semana, siempre realizarán el rafting, y el nivel II un tramo de barrancos.

Guías profesionales **titulados** en las distintas especialidades y monitores con experiencia. Máximo un instructor por cada ocho participantes. Traslados con nuestros medios, autocares o vehículos de apoyo. Seguros de responsabilidad civil y de accidentes.

Solicitar información:

info@genteviajera.com

Otros programas que organizamos en el Centro...

Descubriendo los Pirineos:

Combinados de **senderismo y deportes de montaña**, organizados en los entornos: Parque Nacional Aigües Tortes y Lago San Mauricio, Parque Natural Alto Pirineo, Valles de Áneu y Alto Arán:

Caminando por el Parque Natural de l'Alt Pirineu:

-especialmente senderista-

La franja **fronteriza** del Pirineo menos humanizada: cumbres, lagos, barrancos y pueblos con arquitectura tradicional de piedra, entre el valle Noguera de Cardós y la Vall Ferrera:

El Valle de los Singles:

El verano para personas **independientes** y familias **monoparentales**, con un plan de actividades para cada día y una sorpresa para cada noche

Bailando por los Pirineos/ Salsaventura en los Pirineos:

mañanas con **actividades** de naturaleza, rutas de montaña y vacaciones con deportes de AVENTURA; tardes con **talleres** de Baile para aprender y practicar; y noches con **fiestas** originales en PLAZAS DEL PIRINEO con un marco especial

Pedaleando por los bosques de Áneu:

itinerarios escogidos por caminos forestales para aficionados a la bicicleta todoterreno, desde de Esterri d'Áneu -Centro BTT-

Ruedas de Fuego itinerarios espectaculares por el cielo del Pirineo en vehículos 4x4:

para quienes quieran descubrir con su todoterreno, paisajes únicos por encima de dos mil metros.

C/ SANTA ALICIA, 19 28053 MADRID TEL. 91 478 01 11 FAX 91 478 58 35
E-mail: info@genteviajera.com-<http://www.genteviajera.com>