

# **Club Atletico Trintxerpe**

**Campamento verano 2011.**

**Club Atletico Trintxerpe**



Trintxerpeko atletiko kluba Club atlético trintxerpe

## **“Marcha Volante”**

### **“Camino de Santiago en Bicicleta de Montaña”**

#### **0.- Presentación de la Asociación.**

##### **1.- Fundamentación.**

##### **2.- Lugar y Fechas.**

##### **3.- Objetivos.**

##### **4.- Destinatarios**

##### **5.- Desarrollo del campamento.**

###### **5.1.- Formato de la Actividad.**

###### **5.2.- Organización de la Travesía.**

###### **5.3.- Resumen de Etapas.**

###### **5.4.- Organización y Distribución Horaria.**

##### **6.- Recursos.**

###### **6.1. Humanos.**

###### **6.2.- Materiales.**

##### **7.- Material Individual.**

##### **8.- Varios**



Trintxerpeko atletiko kiuba Club atlético trintxerpe

---

## 0.- Presentación de la Asociación.

---

La Asociación deportiva club atletico trintxerpe, con N.I.F. G-20156964 procura como fin genérico fomentar el deporte, impulsando la practica de este de forma ludico recreativa (deporte salud) y la formación humana e intelectual de sus miembros, y por ello contribuir a la difución de aquellos valores que permitan la mejora de la persona y de la sociedad. Con este objetivo promueve, estimula y apoya todas aquellas iniciativas que se encaminen a idénticos fines, habilitando cuantos medios y fines están a su alcance para su consecución.

Bajo este fin, se vienen desarrollando desde su fundación diversos Proyectos;

- Programa Uda con menores en colaboración con el de **Ayuntamiento** (,Pasaia ).
- Programas de **Tiempo libre** en colaboración con centros escolares.



## 1.- Fundamentación

---

Desde la Intervención socio-educativa en el ámbito del Tiempo Libre se considera necesario que los menores tengan en su desarrollo posibilidad de participar en experiencias que le ayuden a crecer como sujeto autónomo y social, durante una etapa esencial para el camino hacia la vida adulta.

En este sentido, entendemos que estas experiencias tienen que promover que el joven de ser un sujeto pasivo que se beneficia de unas experiencias elaboradas desde el adulto pase a una implicación en la elaboración de aquello que quiere crear y construir

para si, otorgándole un compromiso y protagonismo activo en aquello en lo que participa.

Por ello planteamos una **Marcha Volante** en Bicicleta de montaña cubriendo parte del “Camino de Santiago” como un proyecto que proporciona oportunidades para que los jóvenes realicen estas experiencias se apropien de él y se sientan bien en él.

En esta perspectiva, este proyecto pretende contribuir a colaborar en la construcción de la autonomía en sus diversos sentidos - corporal, social, moral –, en un contexto natural y distendido participando en una actividad lúdico-educativa con iguales..

Finalmente, la *vida en la naturaleza y al aire libre* significa experiencias de convivencia intensas que destacan necesidades de cooperación, de resolución de situaciones, conflictos, necesidades, etc.

## 2. Lugar y Fechas.

---

La marcha volante está organizada del día **7 al 15 de Julio 2011**.

El itinerario a cubrir en la marcha está comprendido de **Estella hasta Sahagún** organizado en diversas etapas como se detallan en el punto 5.3 del proyecto.

## 3.- Objetivos.

---

Entre los **objetivos**, que desde una actividad de este tipo se plantean destacamos:

- Favorecer la relación entre iguales en un contexto de convivencia estrecha, procurando el compañerismo , la colaboración y la aceptación e integración de todos los chicos/as.
- Estimular el desarrollo de la autonomía personal y de colaboración entre compañeros para vivir la experiencia.
- Posibilitar el acercamiento a un entorno y experiencias nuevas que durante el resto del curso no pueden disfrutar.
- Dominar los comportamientos necesarios para desempeñarse en el medio con independencia, responsabilidad y sentido social.
- Fomentar un aprovechamiento saludable de el tiempo de ocio en verano.

#### **4.- Destinatarios.**

---

La participación en la marcha volante va dirigida a menores de entre 13 y 17 años.

El límite de participantes se situa en 40 jóvenes que serán organizados en 2 grupos independientes.

#### **5.- Desarrollo del Campamento.**

---

##### **5.1.- Formato de la actividad.**

El formato de la experiencia es el de Marcha Volante en el que tomando como medio de transporte la bicicleta los jóvenes realizan una travesía definida y planificada previamente. La travesía esta organizada en etapas, acordes a las capacidades del grupo, de manera que cada día se atraviesan lugares nuevos y se pernocta en una base diferente.

La Travesía seleccionada es el “**Camino de Santiago**” atendiendo a estos criterios:

- Popularidad de la travesía y la motivación que supone para los participantes.
- Nivel de seguridad concedido por el tipo de vía (camino rural bien señalizado), infraestructuras (albergues, pueblos, afluencia de peregrinos...) lo cual permite el apoyo logístico necesario .

## 5.2.- Organización de la Travesía

Se plantea un total de 9 días para cumplir la distancia de la Travesía “Estella-Sahagún” con una media de 40 Km diarios. La dificultad de la travesía es adecuada a las capacidades de los jóvenes pues transita en su mayor parte por caminos rurales y de escaso desnivel lo cual lo convierte en asequible.

La organización dispone de una furgoneta de apoyo y remolque que en cada una de las etapas transportaría:

- Equipaje y objetos personales de cada participante.
- Tiendas de campaña, sacos de dormir y esterilla.
- Bicicletas y material de reparación.
- Comida y manutención. Equipo de cocina.

La pernoctación se realizará en cada fin de etapa en un albergue o en tiendas de campaña. Existe colaboración por parte de los pueblos en los que pernoctamos que favorecen la implantación de la infraestructura necesaria..

## 5.3.- Resumen de Etapas.

Día 1. Viaje. Reparto de grupos y material. Preparación de la Travesía.

Día 2. Etapa Estella-Viana.

Día 3. Viana-Nájera.

Día 4. Nájera-Grañón.

Día 5. Grañón-Villafranca de Montes de Oca.

Día 6. Montes de Oca-Rabé de las Calzadas.

Día 7. Rabé de Las Calzadas-Castrojeriz.

Día 8. Castrojeriz-Villalcazar de Sirga..

Día 9. Villalcazar de Sirga-Sahagun.

#### **5.4.- Organización y distribución horaria.**

Un día de travesía se organizaría de la siguiente manera:

- 8:00- Levantarse. Aseo. Desayuno
- 8:30- Recogida de Campamento.
- 9:00- Exposición de la Etapa a cubrir: pueblos, valles, dificultad.
- 9:15- Inicio de la Etapa.
- 11:30- Parada para reponer energía (pequeño almuerzo y bebida)
- 11:45.-Proseguir la Etapa.
- 13:30- Parada para comer.

Para esta hora estaría cubierto 2/3 de la Etapa.

- 16:00- Último tramo del día y llegada al pueblo. Piscina.
- 18:00- Llegada al albergue:
  - Ducha y aseo.
  - Montaje del campamento.
  - Descanso.
  - Actividades lúdicas. Conocimiento del Entorno.
- 20:30. Cena.
- Velada y a descansar.



## **6.- Recursos.**

---

### **6.1. Recursos Humanos.**

La distribución de los recursos humanos se establece en función de los participantes:

- Director de Tiempo Libre.
- Planteamos 1 monitor/a por cada 7 participantes.
- Un responsable para el traslado del material del campamento volante y la furgoneta de apoyo y remolque.

Los monitores son poseen la Titulación de Monitor en Tiempo Libre.

La Dirección del Proyecto está bajo la supervisión y gestión de un Director de Tiempo Libre miembro de la **Asociación OREKA**gune.

### **6.2.- Recursos Materiales.**

La Organización dispone de :

- Furgoneta de Apoyo y remolque.
- Bicicletas para los participantes que no tengan.
- Recambios y mantenimiento de la bicicleta.
- Tiendas de campaña/albergue para la pernoctación.
- Material de Cocina: hornillos, menaje, etc.
- Material lúdico para actividades de Tiempo Libre.



Trintxerpeko atletiko kluba Club atlético trintxerpe

## 7.- Material Individual.

---

### Equipaje orientativo:

- 3 camisetas manga corta.
- Dos pantaloncillos cortos de secado rápido para la bicicleta Recomendable pantalon de ciclista.
- Dos camisetas de manga larga para clima frío o con viento
- 4 pares de calcetines.
- 2 Pantalones largo.Jerseys para el frío de la noche.
- Chubasquero (poncho) para la bici.
- Un par de camisas para la noche
- Unos pantalones ligeros para la noche y visitas
- Zapatillas para la bici
- Unos zapatos ligeros para caminar por los pueblos o para la noche.
- Zapatillas para el baño
- Peine, cepillo de dientes, pasta, etc.
- Jabón (pequeño) y esponja
- Toalla.
- Ropa interior

- 
- Saco de Dormir
  - Esterilla.
  - Linterna
  - BICICLETA. (La organización dispone de bicicletas para los que no tengan)
  - No llevar Teléfono móvil (riesgo de pérdida, rotura, robo).

---

## 8. Varios

---

La actividad incluye:

- Transporte hasta el lugar de inicio de de la Travesía y vuelta a casa desde donde concluye.
- Manutención.
- Alojamiento en albergue o Tienda de Campaña.
- Actividades de ocio (piscina)
- Seguro Accidentes y R.C.
- Material de reparación Bicicletas.