



ALBERGUE MONTAÑAS DE TREVINCA

DATOS XERAIS: Montañas de Trevinca é un albergue rural, ten dúas plantas e conta cunha capacidade total de 60 prazas. Dispón de 14 habitacións de tipo individual, dobre e múltiple (liteira), unha delas adaptada para persoas con mobilidade reducida. As habitacións son todas exteriores e están distribuídas en 7 dobres con baño privado e 7 múltiples con baño compartido. Na planta baixa hai unha ampla sala común destinada ao servizo de almorzo, tipo buffet.

Os accesos ás zonas comúns están adaptados parcialmente. Dispónse dunha habitación adaptada para persoas con mobilidade reducida, pero carece de ascensor, polo que o acceso ao salón dos almorzos sería desde o exterior.

ACCESOS: Punto de partida Ourense: tomar A52 ata Gudiña desvío 129. Seguidamente OU533 e estrada OUR-PV 2D/OU.0951 da Gudiña dirección Viana do Bolo ata alto de Covelo.

ENDEREZO: Estrada Alto do Covelo S/N

QUENDA	ANOS NACEMENTO	DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES
06-13 xullo	11-12-13-14	OS SEGREDOS DO UNIVERSO • ACTIVIDADES XERAIS: Actividades de sendeirismo e natureza con varias rutas homologadas (Rutas das Lagoas Glaciares da Serpe e Ocelo, Ruta Integral da Serra Calva, Ruta Pena Trevinca polo Sestil Alto). Actividades de astronomía (aprender a recoñecer os movementos terrestres e o resto de obxecto do Sistema Solar, visita ao planetario-observatorio astronómico). Actividades multiaventura do Encoro de Prada (Xogos acuáticos nas praias fluviais dos Franceses e do Coiñado, piraguas, padle surf, pedaletas ou bicicletas de auga). Actividades culturais, tradicionais e agrícolas (apicultura)/gandeiras (excursións (Casa das Pedriñas, Centro de Transformación de Materias Primas "Mel de Trevinca" e "Faba Loba", Museo do Liño, Forno do Espiño, Museo do Wolframio e realización de pan tradicional no forno situado na localidade de Espiño). Actividades de iniciación deportiva (xogos cooperativos, fútbol-praia, bolos celtas). Actividades diarias de sensibilización e igualdade. Veladas nocturnas e festa de despedida. • Obxectivos: fomentar o contacto coa natureza e a observación e interpretación dela, en especial, do ceo e das estrelas.



NORMAS XERAIS:

1. As persoas participantes estarán atendidas permanentemente por persoal titulado e especializado na organización e no desenvolvemento das actividades de tempo libre.
2. Ningunha persoa participante poderá abandonar o centro sen autorización expresa do/a director/a da actividade, e sempre acompañado por un **adulto autorizado (persoa que asinou os papeis de inscrición)**; no caso de non poder estar presente este, a persoa que efectúe a recollida deberá achegar a fotocopia do DNI de quen autoriza (persoa que asinou os papeis de inscrición) e do autorizado, así como o impreso de autorización que lles será facilitado o día da recepción.
3. **Prégase non facer visitas de non ser necesario**, coa fin de non interferir no desenvolvemento das actividades e limitar ao mínimo imprescindible a entrada de persoas alleas á instalación.
4. **Horario de chamadas: na información de recepción o equipo directivo comunicará ás familias os días en que se poderá contactar cos/coas menores (cun mínimo de 3 días durante a quenda) e o horario para as chamadas.** Nese horario, os/as rapaces/zas disporán dos seus móbiles se os traen ou ben as familias poderán chamar ao menor nos teléfonos indicados na reunión de recepción. Tamén se permitirá as chamadas fora do horario sinalado por causa xustificada.
5. As persoas participantes deberán levar as **tarxetas sanitarias orixinais** (ou seguro médico, MUFACE ou similar, e o talonario de receitas).
O día da incorporación deberase comunicar ao persoal técnico da actividade os medicamentos, en caso de tratamento específico, que estean a tomar; así como as alerxias, doenzas, ou calquera outra incidencia que se considere de interese.
6. Recoméndase que non leven obxectos de valor, nin grandes sumas de diñeiro.
Prevese a organización dun banco de cartos e móbiles onde os participantes poderán depositar os seus cartos e tamén os teléfonos (recoméndase poñer un adhesivo co seu nome tanto no teléfono coma no cargador e, no caso de ser necesario, unha lista cos números de teléfono e o PIN, se non se sabe de memoria). Os teléfonos entregaranse apagados.
7. Recoméndase levar a roupa marcada coas iniciais.
8. Na páxina web, no apartado "Documentación para presentar (fase de adxudicación)", estará dispoñible o modelo de autorización para recollida do menor e outra información de interese.

INCORPORACIÓN E RECOLLIDA DAS PERSOAS PARTICIPANTES

- A **incorporación** realizarase o **día do inicio da quenda correspondente**, entre as **10.00 e as 13.00 horas** no Albergue Montañas de Trevinca.

Para comunicar calquera incidencia en relación coa incorporación pode contactar co teléfono 622241094. durante os tres días anteriores á incorporación ao campamento.

- O día de **remate da quenda, a recollida das persoas participantes** deberá facerse entre as **12.00 e as 14.00 horas** na mesma instalación.

MATERIAL NECESARIO

- Toallas de aseo e de praia
- Bolsa para a roupa sucia. Non se poderá lavar ningún tipo de prenda na instalación
- Cantimplora
- Chaleco reflectante

MATERIAL RECOMENDABLE

A maiores, é aconsellable levar:

- Útiles de aseo
- Crema protectora solar
- Traxes de baño
- Sandalias pechadas con velcro
- Sombreiro ou gorra
- Camisetas
- Pantalóns curtos ou bermudas
- Repelente para os mosquitos
- Vestimenta deportiva e de abrigo: chándal, pantalóns, suadoiro ou forro polar, chubasqueiro, etc
- Calzado deportivo que sirva en caso de choiva
- Mochila pequena de asa ancha para saídas
- Roupas interiores suficientes para todos os días da quenda
- Lanterna
- Bolígrafo e caderno

O horario básico da quenda será o seguinte:

HORARIO BASE	
9:00H	Almorzo
9:30h	Colocación de habitacións e aseo
10:00h	Actividade de mañá con descanso
14:00h	Comida
15:00h	Descanso activo e hora de móbil
16:30h	Actividade de tarde con descanso
20:15h	Aseo
21:00h	Cea
22:30h	Velada nocturna
23:45h	Silencio.