

## ***18/30. MUÉVETE POR LOS ALBERGUES***

### ***Actividades culturales en los albergues de la Comunidad de Madrid***

**24, 25 y 26 de septiembre de 2010**

**Dirigido a jóvenes entre 18 a 30 años.**

El programa se desarrolla durante el fin de semana del **24, 25 y 26 de septiembre de 2010** en el **Albergue Juvenil de Los Batanes** de Rascafría, ofertando actividades culturales, creativas y deportivas.

### **INSCRIPCIONES:**

\* En **Oficina Joven Comunidad de Madrid. TIVE** – **del 1 al 20 de septiembre**

C/ Fernando El Católico, 88 – Madrid, en horario de 9 h. a 14 h.

\* **Por teléfono: del 1 al 20 de septiembre** en horario de 9 h. a 14 h. >>>>> [enlace con "Inscripción telefónica Muévete.doc"](#)

**La organización decidirá el número mínimo de participantes necesarios para celebrar las actividades.**

**En caso de anulación de una actividad se propondrá a los que se hubiesen inscrito en ella su participación en otra en la que hubiese plazas o a la devolución de la cuota en su caso.**

En todas las actividades el nivel es de iniciación y no se requieren conocimientos previos para participar en ellas.

El alojamiento es siempre en habitaciones compartidas, los espacios comunes son para todos y hay que respetar unas normas.

Incluye alojamiento, alimentación y monitores especializados de las actividades programadas.

El transporte hasta la instalación será por cuenta del participante.

Albergue Juvenil	Nombre de la actividad	Nº de Plazas
LOS BATANES (Rascafría)	<b>PIRAGÜISMO</b> >>>>>>>>> enlace con "Web Piragüismo.doc"	18
	<b>DANZAS AFROAMERICANAS</b> >>>>>>>>> enlace con "Web Danzas afroamericanas.doc"	18
	<b>ORIENTACIÓN CON GPS</b> >>>>>>>>> enlace con "Web Orientación GPS.doc"	18
	<b>FOTOGRAFÍA EN LA NATURALEZA</b> >>>>>>>>> enlace con "Web Fotografía naturaleza.doc"	18
	<b>LAND ART "Escultura étnica y naturaleza"</b> >>>>>>>>> enlace con "Web Land Art.doc"	18
		90

## INFORMACIÓN DE INTERÉS

### PRECIOS (Se podrá abonar en metálico o con tarjeta)

Titulares de Carné Joven Comunidad de Madrid: **44 €** - Resto de usuarios: 50 €

### REQUISITOS

Dirigido a jóvenes de la Comunidad de Madrid entre 18 y 30 años.

Los participantes deberán estar en posesión indistintamente de alguno de los siguientes documentos:

\* **Carné Joven Comunidad de Madrid:** [www.madrid.org/inforjoven](http://www.madrid.org/inforjoven)

TURISMO Y TIEMPO LIBRE >>>>>>> PROGRAMAS >>>>>>> CARNÉ JOVEN

\* **Carné de Alberguista:** [www.madrid.org/juventud/albergues\\_refugios.htm](http://www.madrid.org/juventud/albergues_refugios.htm)

### CALENDARIO

Viernes: recepción en el albergue a partir de las 18,00 h. hasta las 22,00 h.

Sábado: desarrollo de las actividades.

Domingo: continuación de actividades hasta las 17,00 h.



## INFORMACIÓN

### **Oficina Joven Comunidad de Madrid. TIVE**

C/ Fernando El Católico, 88 - Madrid  
Tel. 91 543 74 12 (de 9 a 14 h.)

Paseo de Recoletos, 7-9 - Madrid  
Tel. 91 276 75 47 - (de 9 a 14 h.)

C/ Pintor Ribera, 15 - Móstoles  
Tel. 91 664 59 68 - (mañanas: de 10 a 14 h. - tardes: martes, miércoles y jueves de 17 a 19 h.)

### **CENTRO REGIONAL DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN JUVENIL (C.R.I.D.J.)**

Paseo de Recoletos, 7-9 - Madrid  
Tel. 901 510 610  
Horarios: de 9 a 14 h. y de 17 a 20 h.

### **PÁGINA WEB**

[www.madrid.org/inforjoven](http://www.madrid.org/inforjoven)

(Turismo y Tiempo libre>>>>>>Programas>>>>>>14/30. Actividades para jóvenes de la Comunidad de Madrid>>>>  
>>>18/30. Muévete por los albergues)

## **CONDICIONES GENERALES**

El programa está dirigido a jóvenes **entre 18 y 30 años**.

Se precisa que los jóvenes estén inscritos en la actividad y su plaza no podrá ser ocupada por otra persona distinta a la inscrita. Se deberá presentar a la llegada al albergue el Documento Nacional de Identidad y no se admitirá la entrada de aquellos que no figuren en las listas de participantes.

Todos los participantes deberán presentar la documentación requerida: **Carné de Alberguista o Carné Joven Comunidad de Madrid** a su llegada al albergue correspondiente.

No se podrá realizar en ningún caso la devolución de las cuotas abonadas por los participantes salvo que la actividad sea anulada por parte de la organización (de acuerdo el artículo 232.2 de la Ley 27/1997, de 26 de diciembre, de Tasas y Precios Públicos de la Comunidad de Madrid).

La organización se reserva el derecho de modificar la oferta de actividades por otras similares si las condiciones organizativas así lo exigiesen, así como a anularlas por causas de fuerza mayor.

El transporte de ida y vuelta a las instalaciones correrá por cuenta de cada participante.

El viernes del comienzo de la actividad la llegada al albergue deberá realizarse antes de las 22.00 horas, pudiendo incorporarse el sábado a la hora del desayuno. Los participantes que no puedan llegar el viernes a la hora de la cena, 20'30 h., deberán comunicarlo por teléfono al albergue con suficiente antelación para que dicho servicio pueda ser anulado.

**RÉGIMEN DE ALIMENTACIÓN:** El menú de los albergues es único.

Se contemplarán todos casos de enfermedad con menús especiales:

\* Diabéticos.

\* Celíacos (no se garantiza que la instalación pueda disponer de todos los alimentos necesarios, por lo que, en algunos casos, el usuario deberá aportar la alimentación especial que será elaborada por el personal del albergue).

\* Otras enfermedades o alergias, siempre aportando certificado médico.

**El participante que precisase este servicio deberá avisarlo en el momento de la inscripción**

Los participantes estarán obligados a observar rigurosamente las normas de funcionamiento de los albergues juveniles, especialmente en lo referente a horarios, al uso de los espacios comunes, a la prohibición de fumar y del consumo de alcohol dentro de las instalaciones.

Las habitaciones de los albergues disponen de ropa de cama, es preciso llevar toalla de aseo personal.

El equipo personal necesario para realizar las actividades figurará en la ficha específica de cada una que se entregará a los participantes en el momento de la inscripción. En cualquier caso es aconsejable el uso de ropa cómoda y/o deportiva.



## 18/30. MUÉVETE POR LOS ALBERGUES

Actividades culturales en los albergues de la Comunidad de Madrid

Septiembre 2010

### LAND ART Escultura étnica y naturaleza

#### PROGRAMA

Viernes 24 de septiembre

Incorporación a la actividad a partir de las 18.00 h.

**No podrá realizarse la incorporación al albergue pasadas las 21'30 horas, pudiendo hacerlo el sábado a la hora del desayuno.**

Recepción en el albergue, distribución de habitaciones y cena.

Presentación. Acercamiento al Land Art como técnica artística.

Taller de elaboración de máscaras étnicas de inspiración africana.

Sábado 25 de septiembre

Exterior. Paseo y encuentro. Marcas de la tierra.

Signos del paisaje. Sesión de fotografía y cerámica.

Taller de elaboración de figuras antropomorfas de inspiración arqueológica.

Comida.

Exterior. Paseo por el río Aguilón. Localización de espacios y realización de cuatro instalaciones momentáneas. La fotografía como soporte documental de las obras.

Cena. Taller de símbolos étnicos: recorriendo los signos y las formas.

Domingo 26 de septiembre

Cocción y ahumado de las piezas realizadas, con un acabado real de cerámica étnica.

Elaboración de instalaciones en la naturaleza, en el entorno del albergue, con las piezas como recurso. Difusión en el albergue de la presentación de las obras.

Inauguración y recorrido en el tiempo, de la instalación.

Comida.

Desmontaje de las instalaciones y recogida de las piezas por parte de los participantes.

Puesta en común de material fotográfico.

La actividad finalizará alrededor de las 17.00 h.

#### EQUIPO ACONSEJABLE

- Cámara de fotos
- Ropa y calzado cómodos
- Ropa de abrigo y **calzado de senderismo** (muy aconsejable botas)

#### ALOJAMIENTO

Albergue Juvenil LOS BATANES (Rascafría)

#### INFORMACIÓN GENERAL

- Alojamiento en **habitaciones compartidas** con cualquier otro participante del programa.
- El transporte de ida y vuelta a la instalación será por cuenta de cada participante.
- Obligatorio Carné de Alberguista o Carné Joven Comunidad de Madrid.
- Las habitaciones deberán de desalojarse después del desayuno del domingo.
- Es necesario llevar toalla de aseo personal a la instalación.



## 18/30. MUÉVETE POR LOS ALBERGUES

Actividades culturales en los albergues de la Comunidad de Madrid

Septiembre 2010

# FOTOGRAFÍA EN LA NATURALEZA

## PROGRAMACIÓN

Viernes 24 de septiembre

Incorporación a la actividad a partir de las 18.00 h.

**No podrá realizarse la incorporación al albergue pasadas las 21'30 horas, pudiendo hacerlo el sábado a la hora del desayuno.**

Recepción en el albergue, distribución de habitaciones y cena.

Presentación de la actividad y de los participantes.

Sábado 25 de septiembre

El equipo, ética y lenguaje fotográfico.

Técnicas en fotografía: Búsqueda de lugares con encanto, el encuadre y la composición. La luz y el color, condiciones atmosféricas, la luz artificial, etc. Manejo de técnicas artísticas y posibilidades de la cámara.

Comida.

Los espacios naturales cercanos como recurso para obtener imágenes de naturaleza: se emplea audiovisual como herramienta de apoyo y salida al entorno natural para la práctica.

Cena y velada.

Domingo 26 de septiembre

Sesión práctica de fotografía a través de una excursión a un paraje natural cercano. Se tomarán libremente fotografías, aunque asesorados en todo el momento por el monitor buscando todas las posibilidades que el medio natural ofrece al fotógrafo.

Comida.

Exposición de las fotos y análisis en grupo de una selección con las mejores fotografías tomadas por los participantes.

Fin de la actividad alrededor de las 17.00 h.

## EQUIPO NECESARIO

- **Cámara fotográfica digital** (preferiblemente reflex pero se admiten otros formatos).
- Cable USB de la cámara para poder descargar las fotos en el ordenador.
- Indumentaria para salir de excursión (botas, ropa cómoda, chubasquero, mochila etc.).
- Aconsejable: trípode, objetivos, flash.

## ALOJAMIENTO

Albergue Juvenil LOS BATANES (Rascafría)

## INFORMACIÓN GENERAL

- Alojamiento en **habitaciones compartidas** con cualquier otro participante del programa.
- El transporte de ida y vuelta a la instalación será por cuenta de cada participante.
- Obligatorio Carné de Alberguista o Carné Joven Comunidad de Madrid.
- Las habitaciones deberán de desalojarse después del desayuno del domingo.
- Es necesario llevar toalla de aseo personal a la instalación.

## 18/30. MUÉVETE POR LOS ALBERGUES

Actividades culturales en los albergues de la Comunidad de Madrid

Septiembre 2010

# DANZAS AFROAMERICANAS

## PROGRAMA

Viernes 24 de septiembre

Incorporación a la actividad a partir de las 18.00 h.

**No podrá realizarse la incorporación al albergue pasadas las 21'30 horas, pudiendo hacerlo el sábado a la hora del desayuno.**

Recepción en el albergue, distribución de habitaciones y cena.

Presentaciones y charla sobre la danza afro y sus posibilidades corporales.

Sábado 25 de septiembre

Calentamiento y posiciones fundamentales.

Ritmos básicos utilizados: La bomba y la plena (Puerto Rico)

Guaguancó, mapalé y festejo (Cuba, Colombia y Perú)

Exploración rítmica y disociación corporal.

Pasos y movimientos e introducción a la coreografía.

Comida.

Introducción a la improvisación y el lenguaje sobre el dialogo entre el bailaror y la percusión, montaje coreográfico y muestra.

Cena y velada.

Domingo 26 de septiembre

Danzas festivas, de laboreo y dialogo de Camerún, Senegal, y Burkina.

Dinámicas lúdicas e intercambios de experiencias sobre la asimilación del ritmo.

Comida. La actividad finalizará alrededor de las 17 h.

## EQUIPO ACONSEJABLE

- Zapatillas ligeras y ropa amplia
- Mallas o pantalones elásticos
- Pareo

## ALOJAMIENTO

Albergue Juvenil LOS BATANES (Rascafría)



## INFORMACIÓN GENERAL

- Alojamiento en **habitaciones compartidas** con cualquier otro participante del programa.
- El transporte de ida y vuelta a la instalación será por cuenta de cada participante.
- Obligatorio Carné de Alberguista o Carné Joven Comunidad de Madrid.
- Las habitaciones deberán de desalojarse después del desayuno del domingo.
- Es necesario llevar toalla de aseo personal a la instalación.

## 18/30. MUÉVETE POR LOS ALBERGUES

Actividades culturales en los albergues de la Comunidad de Madrid

Septiembre 2010

# PIRAGÜISMO

## PROGRAMA

Viernes 24 de septiembre

Incorporación a la actividad a partir de las 18.00 h.

**No podrá realizarse la incorporación al albergue pasadas las 21'30 horas, pudiendo hacerlo el sábado a la hora del desayuno.**

Recepción en el albergue, distribución de habitaciones y cena.

Presentación del grupo y de la actividad con explicación teórica sobre el material a utilizar.

Sábado 25 de septiembre

Desayuno y salida en autobús a las 10'30 h. al embalse de Riosequillo.

Reparto del material. Travesía en piragua.

Comida de pic-nic e interpretación del paisaje.

Retorno al punto de partida en itinerario circular. Recogida de material y estiramientos.

Regreso al albergue.

Cena y velada.

Domingo 26 de septiembre

Desayuno y salida en autobús a las 10'00 h. al embalse de Riosequillo.

Reparto del material. Recorrido en piragua por las orillas del embalse.

Comida de pic-nic y vuelta al punto de partida. Recogida de material y estiramientos.

Regreso al albergue. La actividad finalizará alrededor de las 17.00 h.

## EQUIPO NECESARIO

- Ropa cómoda, calzado que se pueda mojar, impermeable y ropa de repuesto
- Gorra, protector solar y cantimplora.

## ALOJAMIENTO

Albergue Juvenil LOS BATANES (Rascafría)



## INFORMACIÓN GENERAL

- Alojamiento en **habitaciones compartidas** con cualquier otro participante del programa.
- El transporte de ida y vuelta a la instalación será por cuenta de cada participante.
- Obligatorio Carné de Alberguista o Carné Joven Comunidad de Madrid.
- Las habitaciones deberán de desalojarse después del desayuno del domingo.
- Es necesario llevar toalla de aseo personal a la instalación.

## ***18/30. MUÉVETE POR LOS ALBERGUES***

### ***Actividades culturales en los albergues de la Comunidad de Madrid***

**22, 23 y 24 de octubre de 2010**

**Dirigido a jóvenes entre 18 a 30 años.**

El programa se desarrolla durante el fin de semana del **22, 23 y 24 de octubre de 2010** en el **Albergue Juvenil de Santa María del Buen Aire**

de San Lorenzo de el Escorial, ofertando actividades medioambientales, creativas y deportivas.

### **INSCRIPCIONES:**

\* En **Oficina Joven Comunidad de Madrid. TIVE** – **del 1 de septiembre al 18 de octubre**

C/ Fernando El Católico, 88 – Madrid, en horario de 9 h. a 14 h.

\* **Por teléfono:** **del 1 de septiembre al 18 de octubre** en horario de 9 h. a 14 h. >>>>> [enlace con "Inscripción telefónica Muévete.doc"](#)

**La organización decidirá el número mínimo de participantes necesarios para celebrar las actividades.**

**En caso de anulación de una actividad se propondrá a los que se hubiesen inscrito en ella su participación en otra en la que hubiese**



Dirección General de Juventud  
VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE CULTURA  
Y DEPORTE Y PORTAVOCÍA DEL GOBIERNO

plazas o a la devolución de la suma en su caso.

**Comunidad de Madrid**



En todas las actividades el nivel es de iniciación y no se requieren conocimientos previos para participar en ellas.

El alojamiento es siempre en habitaciones compartidas, los espacios comunes son para todos y hay que respetar unas normas.

Incluye alojamiento, alimentación y monitores especializados de las actividades programadas.

El transporte hasta la instalación será por cuenta del participante.

Albergue Juvenil	Nombre de la actividad	Nº de Plazas
SANTA MARÍA DEL BUEN AIRE (San Lorenzo de el Escorial)	<b>TALLER DE COCINA “COCINARTE”</b> >>>>>>>>> enlace con “Web Cocinarte.doc”	18
	<b>RUTAS EN BICICLETA</b> >>>>>>>>> enlace con “Web Bicicletas.doc”	18
	<b>SETAS Y FRUTOS</b> >>>>>>>>> enlace con “Web Setas.doc”	18
		54

## INFORMACIÓN DE INTERÉS

### PRECIOS (Se podrá abonar en metálico o con tarjeta)

Titulares de Carné Joven Comunidad de Madrid: **44 €** - Resto de usuarios: 50 €

### REQUISITOS

Dirigido a jóvenes de la Comunidad de Madrid entre 18 y 30 años.

Los participantes deberán estar en posesión indistintamente de alguno de los siguientes documentos:

\* **Carné Joven Comunidad de Madrid:** [www.madrid.org/inforjoven](http://www.madrid.org/inforjoven)

TURISMO Y TIEMPO LIBRE >>>>>>> PROGRAMAS >>>>>>> CARNÉ JOVEN

\* **Carné de Alberguista:** [www.madrid.org/juventud/albergues\\_refugios.htm](http://www.madrid.org/juventud/albergues_refugios.htm)

### CALENDARIO

Viernes: recepción en el albergue a partir de las 18,00 h. hasta las 22,00 h.



Dirección General de Juventud  
VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE CULTURA  
Y DEPORTE Y PORTAVOCÍA DEL GOBIERNO

Sábado: desarrollo de las actividades

**Comunidad de Madrid**  
Domingo: continuación de actividades hasta las 17,00 h.



## INFORMACIÓN

### **Oficina Joven Comunidad de Madrid. TIVE**

C/ Fernando El Católico, 88 - Madrid  
Tel. 91 543 74 12 (de 9 a 14 h.)

Paseo de Recoletos, 7-9 - Madrid  
Tel. 91 276 75 47 - (de 9 a 14 h.)

C/ Pintor Ribera, 15 - Móstoles  
Tel. 91 664 59 68 - (mañanas: de 10 a 14 h. - tardes: martes, miércoles y jueves de 17 a 19 h.)

### **CENTRO REGIONAL DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN JUVENIL (C.R.I.D.J.)**

Paseo de Recoletos, 7-9 - Madrid  
Tel. 901 510 610  
Horarios: de 9 a 14 h. y de 17 a 20 h.

### **PÁGINA WEB**

[www.madrid.org/inforjoven](http://www.madrid.org/inforjoven)

(Turismo y Tiempo libre>>>>>>Programas>>>>>>>14/30. Actividades para jóvenes de la Comunidad de Madrid>>>>>



## **CONDICIONES GENERALES**

El programa está dirigido a jóvenes **entre 18 y 30 años**.

Se precisa que los jóvenes estén inscritos en la actividad y su plaza no podrá ser ocupada por otra persona distinta a la inscrita. Se deberá presentar a la llegada al albergue el Documento Nacional de Identidad y no se admitirá la entrada de aquellos que no figuren en las listas de participantes.

Todos los participantes deberán presentar la documentación requerida: **ACarné de Alberguista** o **“Carné Joven Comunidad de Madrid”** a su llegada al albergue correspondiente.

No se podrá realizar en ningún caso la devolución de las cuotas abonadas por los participantes salvo que la actividad sea anulada por parte de la organización (de acuerdo el artículo 232.2 de la Ley 27/1997, de 26 de diciembre, de Tasas y Precios Públicos de la Comunidad de Madrid).

La organización se reserva el derecho de modificar la oferta de actividades por otras similares si las condiciones organizativas así lo exigiesen, así como a anularlas por causas de fuerza mayor.

El transporte de ida y vuelta a las instalaciones correrá por cuenta de cada participante.

El viernes del comienzo de la actividad la llegada al albergue deberá realizarse antes de las 22.00 horas, pudiendo incorporarse el sábado a la hora del desayuno. Los participantes que no puedan llegar el viernes a la hora de la cena, 20'30 h., deberán comunicarlo por teléfono al albergue con suficiente antelación para que dicho servicio pueda ser anulado.

**RÉGIMEN DE ALIMENTACIÓN:** El menú de los albergues es único.

Se contemplarán todos casos de enfermedad con menús especiales:

\* Diabéticos.

\* Celíacos (no se garantiza que la instalación pueda disponer de todos los alimentos necesarios, por lo que, en algunos casos, el usuario



Dirección General de Juventud  
VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE CULTURA  
Y DEPORTE Y PORTAVOCÍA DEL GOBIERNO

deberá aportar la alimentación especial que será elaborada por el personal del albergue).

\* Otras enfermedades o alergias, siempre aportando certificado médico.

**El participante que precisase este servicio deberá avisarlo en el momento de la inscripción**



Los participantes estarán obligados a observar rigurosamente las normas de funcionamiento de los albergues juveniles, especialmente en lo referente a horarios, al uso de los espacios comunes, a la prohibición de fumar y del consumo de alcohol dentro de las instalaciones.

Las habitaciones de los albergues disponen de ropa de cama, es preciso llevar toalla de aseo personal.

El equipo personal necesario para realizar las actividades figurará en la ficha específica de cada una que se entregará a los participantes en el momento de la inscripción. En cualquier caso es aconsejable el uso de ropa cómoda y/o deportiva.

## 18/30. MUÉVETE POR LOS ALBERGUES

Actividades culturales en los albergues de la Comunidad de Madrid

Octubre 2010

### TALLER DE COCINA “COCINARTE”

En este taller de fin de semana aprenderás a cocinar platos divertidos y recetas básicas de cocina, trucos y técnicas para cocinar y así poder lucirte con tus amigos/as y familiares.

Si ya sabes cocinar, podrás perfeccionar tu técnica y enseñarnos cuáles son tus habilidades.

¡Lánzate a la cocina y quítate el miedo a ponerte delante de los fogones!

Descubrirás que cocinar es fácil y divertido, sobre todo cuando se cocina en grupo.

#### PROGRAMA

Viernes 22 de octubre

Incorporación a la actividad a partir de las 18.00 h.

**No podrá realizarse la incorporación al albergue pasadas las 21'30 horas, pudiendo hacerlo el sábado a la hora del desayuno.**

Recepción en el albergue, distribución de habitaciones y cena.

Presentación del grupo y de la actividad.

Sábado 23 de octubre

“Cocina al aire libre”. Cocinaremos en el campo con una cocina solar aprovechando la energía del sol para darle el toque especial a nuestros platos. Luego, degustaremos lo que hayamos cocinado.

“Fiesta del sábado noche”. La actividad de la noche consistirá en preparar el menú para una fiesta, y después... cenaremos y tendremos nuestra fiesta.

Domingo 24 de octubre

“Festival de postres”. Haremos un concurso de repostería, a ver quién hace el mejor postre de todos, y luego los degustaremos a la hora de comer.

#### MATERIAL NECESARIO

- Ropa y calzado cómodos
- Gorra, gafas de sol y protector solar.
- Ganas de pasarlo bien y aprender



#### ALOJAMIENTO

Albergue Juvenil SANTA MARÍA DEL BUEN AIRE (San Lorenzo de El Escorial)

#### INFORMACIÓN GENERAL

- Alojamiento en **habitaciones compartidas** con cualquier otro participante del programa.
- El transporte de ida y vuelta a la instalación será por cuenta de cada participante.
- Obligatorio Carné de Alberguista o Carné Joven Comunidad de Madrid.
- Las habitaciones deberán de desalojarse después del desayuno del domingo.
- Es necesario llevar toalla de aseo personal a la instalación.
- **IMPORTANTE:** Si tienes intolerancia a algún alimento, comunícalo al hacer tu inscripción.

## 18/30. MUÉVETE POR LOS ALBERGUES

Actividades culturales en los albergues de la Comunidad de Madrid

Octubre 2010

# RUTAS EN BICICLETA

## PROGRAMA

Viernes 22 de octubre

Incorporación a la actividad a partir de las 18.00 h.

**No podrá realizarse la incorporación al albergue pasadas las 21'30 horas, pudiendo hacerlo el sábado a la hora del desayuno.**

Recepción en el albergue, distribución de habitaciones y cena.  
Presentación del grupo y de la actividad.

Sábado 23 de octubre

Reparto de bicicletas y nociones elementales sobre su manejo. Seguridad en la ruta.

Recorrido 1: San Lorenzo–Camping Escorial–Finca del Campillo–Palacio del Duque de Píohermoso–Cañada Real Segoviana–Río Guadarrama–Estación de las Zorreras–Colada de Navalquejigo–Monasterio del Escorial.

Distancia: 32 k. Duración: 5 h. Dificultad técnica y física: media-baja.

Comida de pic-nic. Regreso al albergue.

Nociones básicas de mantenimiento de la bicicleta. Cena y velada.



Domingo 24 de octubre

Reparto de bicicletas y repaso de lo aprendido en día anterior.

Recorrido 2: El Escorial–Ermita de la Virgen de Gracia–Fuente de la Prosperidad–Silla de Felipe II–Casa de los Ermitaños–Estación de Zarzalejo–Calzada Romana Escorialense.

Distancia: 22 k. Duración: 4 h. Dificultad técnica y física: media-baja.

Comida en el albergue. La actividad finalizará alrededor de las 17 h.

## EQUIPO NECESARIO

- Se recomienda material adecuado para montar en bicicleta: culote, guantes, gafas etc.
- Chubasquero, prenda de abrigo y ropa y calzado de repuesto.
- Mochila pequeña que se ajuste a la espalda, cantimplora y crema de protección solar.

## ALOJAMIENTO

Albergue Juvenil SANTA MARÍA DEL BUEN AIRE (San Lorenzo de El Escorial)

## INFORMACIÓN GENERAL

- Alojamiento en **habitaciones compartidas** con cualquier otro participante del programa.
- El transporte de ida y vuelta a la instalación será por cuenta de cada participante.
- Obligatorio Carné de Alberguista o Carné Joven Comunidad de Madrid.
- Las habitaciones deberán de desalojarse después del desayuno del domingo.
- Es necesario llevar toalla de aseo personal a la instalación.

## 18/30. MUÉVETE POR LOS ALBERGUES

Actividades culturales en los albergues de la Comunidad de Madrid

Octubre 2010

### SETAS Y FRUTOS DEL BOSQUE

#### PROGRAMA

Viernes 22 de octubre

Incorporación a la actividad a partir de las 18.00 h.

**No podrá realizarse la incorporación al albergue pasadas las 21'30 horas, pudiendo hacerlo el sábado a la hora del desayuno.**

Recepción en el albergue, distribución de habitaciones y cena.

Presentación del grupo y de la actividad.

Sábado 23 de octubre

Itinerario por el valle para buscar setas y frutos silvestres. Los ejemplares de setas que se encuentren y se recolecten nos servirán para ir introduciéndonos en el mundo de los hongos (características morfológicas, reproducción, biotipo, reconocimiento de especies comestibles y venenosas...) Durante el recorrido también se identificarán los frutos que se vayan encontrando. Comida de pic-nic.

Regreso al albergue.

Formas de conservar y preservar los ejemplares que se hubiesen recogido.

Cena y velada.

Domingo 24 de octubre

Conferencia de micología: identificación de las especies más comunes, principales confusiones e importancia en la alimentación futura

Comida en el albergue. La actividad finalizará alrededor de las 17.00 h.

#### MATERIAL NECESARIO

- Ropa cómoda y de abrigo
- Calzado de senderismo
- Chubasquero o capa de lluvia
- Pequeña mochila y cantimplora
- Cesta, si se tiene



#### ALOJAMIENTO

Albergue Juvenil SANTA MARÍA DEL BUEN AIRE (San Lorenzo de El Escorial)

#### INFORMACIÓN GENERAL

- Alojamiento en **habitaciones compartidas** con cualquier otro participante del programa.
- El transporte de ida y vuelta a la instalación será por cuenta de cada participante.
- Obligatorio Carné de Alberguista o Carné Joven Comunidad de Madrid.
- Las habitaciones deberán de desalojarse después del desayuno del domingo.
- Es necesario llevar toalla de aseo personal a la instalación.