

## **INICIACIÓN A LA MONTAÑA EN EL VALLE DE BENASQUE 1**

**Fechas:** 1 al 10 de julio de 2021.

**Edades:** 12 a 15 años.

**Plazas:** 52. Actividad compartida por jóvenes de Álava, Castilla-La Mancha y Aragón.

**Instalación:** Albergue Velarta. Camino Albergue, s/n. 22467 Villanova (Huesca).

### **Actividades básicas:**

- Talleres de iniciación a los deportes de montaña: uso de materiales, interpretación de mapas, orientación, etc.
- Travesía.
- Rocódromo: iniciación a la escalada.
- Barranco.
- Rafting.
- Piraguas.
- Juegos acuáticos en piscina/río y dinámicas de convivencia.
- Actividad/taller/juego de cuidado medio ambiental en los que se trabajarán específicamente valores de sostenibilidad, ecología y respeto por medio natural.
- Excursión y visitas de interés cultural, artístico o paisajístico.

### **Equipo personal:**

- ✓ Mochila grande o maleta para llevar toda la ropa, calzado y el material que necesite.
- ✓ Mochila mediana (no bandolera) de al menos 20 l.
- ✓ Saco de dormir, pijama y esterilla.
- ✓ Calzado deportivo apropiado para caminar por la montaña (preferiblemente deportivas de montaña).
- ✓ Calzado deportivo apropiado para juegos y deportes.
- ✓ Ropa de abrigo y de verano (calcetines y ropa interior para todos los días, pantalones cortos y largos, camisetas de manga corta y larga, sudaderas, buff para el cuello, etc.).
- ✓ Anorak o chubasquero (que proteja de la lluvia y el frío).
- ✓ Gorra y gafas para protegerse del sol.
- ✓ Neceser con utensilios de aseo personal (incluidas toallas y sandalias, para ducha y río).
- ✓ Cantimplora, crema para el sol y bañador.
- ✓ Linterna (frontal) y pilas de repuesto.
- ✓ Escarpines (opcional).