

*por si tienes hijos...*

*o para que le reenvíéis la información a quienes los tienen...*

# PIRINEOS

para **niños y adolescentes**

pueden venir **con** vosotros y tener su propio plan de actividades, simultáneo al vuestro -*las actividades programadas están divididas en cuatro tramos de edad-*

o pueden venir ellos **solos** a partir de los **ocho años**

para **papás con peques**

Plan de actividades, para niños y jóvenes, según su edad,

*Una vez que los padres hayáis elegido el combinado de actividades que más se adapta a vuestras expectativas de vacaciones, dentro de las opciones que ofertamos para **participantes adultos**, podéis también venir acompañados de vuestros **hijos** o familiares más jóvenes.*

*(Solicitar información sobre los programas adultos en Pirineos Cien Lagos)*

*Los niños no interferirán en la planificación de vuestro programa; ellos o ellas tienen sus propios combinados en función de **su edad y desarrollo**; y los realizarán con sus propios monitores o guías de actividades, **simultáneamente** a las vuestras; a mediodía o por la noche ya os contarán sus aventuras...*

## Guardería al aire libre

**para niños hasta 4 años**

*-que estén ya acostumbrad@s a relacionarse con personas distintas de sus padres-*

*Programa de carácter lúdico y de **observación** del medio natural, cuyas actividades o talleres se realizarán principalmente dentro de la Base, tanto dentro de la zona arbolada como en el interior de un módulo diáfano, o en el "tipi" indio, o en una de las carpas, siempre en función de la climatología; aunque también se contemplan salidas o paseos por las proximidades, siempre que ellos se animen y las condiciones lo permitan. Para los más mayores, hay preparados juegos de pistas, juegos dinámicos con música, objetos, plantas*

-con recogida de éstas y otros elementos de la naturaleza-, juegos de expresividad, modelado de plastilina, talleres de bolas, malabares, pinturas...

desde 225 €

## Juegos y talleres-

para niños entre 4 a 7 años (aproximadamente)

En este plan de actividades, se dará prioridad a los objetivos de crear **respeto y curiosidad** por la naturaleza, con criterios de educación ambiental, aprovechando los variados aspectos naturales donde está situado el Centro.

**Las actividades:** descubrimiento del entorno y dinámicas en la naturaleza: rastros, frutos, hojas, observación de animales, taller de estrellas...; actividades cuyos objetivos fomenten la amistad y la complicitad del grupo: juegos de pistas, paseo en barcas por el lago, juegos de expresividad, taller de danzas del mundo, la aventura del bosque encantado...; talleres de habilidad que supongan pequeños esfuerzos: tintado de camisetas, cometas, máscaras, trenzados, guiñol, instrumentos musicales...; juegos activos en el entorno de la instalación: gymkhanas, juegos en la piscina, ascensión al castillo, noche de disfraces...; los mayores realizarán cortas excursiones por sendas o caminos tradicionales, por la mañana o por tarde evitando las horas mayor insolación.

desde 302 €

## para **peques con o sin papás**

### programa de iniciación a las actividades de **montaña**

a partir de 8 años

Una experiencia de vacaciones para niños y jóvenes 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

Desde el Centro de senderismo y deportes de aventura,

**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

Normalmente comparten 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, pudiendo, en este caso, decidir las características 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.

## Los servicios

Todos los programas comienzan con la **comida** del **sábado** y finalizan con el **desayuno** del **sábado** que corresponda **-siete o catorce 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 bocadillos, 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.

Información y reservas:  
[info@papasconpeques.com](mailto:info@papasconpeques.com)

tfno. 91 478 0111

## Si solicitas información:

### *Para ellos...*

#### **Pirineos con niños-“Papás con peques”:**

un plan de actividades, según la edad de los niños, **con** sus padres; mientras éstos realizan el programa que hayan elegido, entre cualquiera de los anteriores, **simultáneamente** los peques realizan el suyo propio con sus monitores.

#### **Pirineos para niños- Campamento Base:**

un plan de actividades de iniciación a los deportes de montaña, para niños **sin** los padres, a partir de los ocho años *-primer nivel-* y a partir de los trece años *-segundo nivel-*

### *Para vosotros*

#### **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**.

viajes para los más peques  
acompañados por vosotr@s

**[www.papasconpeques.com](http://www.papasconpeques.com)**

e mail: [info@papasconpeques.com](mailto:info@papasconpeques.com)

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