

# Campamentos DIAPER

## Camino de Santiago



Un año más, la ruta escogida recorre parte de la ruta del Camino del Norte y el camino Primitivo. El día 1 de agosto nos desplazaremos en autocar desde Madrid hasta Castropol, donde pasaremos la noche.

Al día siguiente iniciaremos el camino que en la primera etapa de 6 km nos acercará a la villa de Vegadeo, tras varias jornadas de marcha llegaremos a Santiago de Compostela, donde invadiremos, llenos de satisfacción, la plaza del Obradoiro y le gritaremos a Santiago ¡aquí estamos!.

### CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LOS PIES

Es importantísima la higiene y lavado de los pies; por tanto, al terminar la etapa del día, en caso de no poder ducharnos, cuando menos deberemos lavarlos cuidadosamente. Además resulta muy aconsejable completar la higiene diaria con el uso de un buen desodorante para los pies. Para evitar las ampollas, es muy importante una correcta hidratación de los pies. Todos los días antes de comenzar a andar, les aplicaremos un poco de crema, especialmente en y entre los dedos, planta y talón. Todos los días, después de darnos la crema, bien limpios, ponernos los calcetines de algodón sin costuras, si llevamos zapatillas, y si llevamos botas, además de los de algodón, otro par de lana, también bien limpios.

**LA SALUD: MUY IMPORTANTE:** Si tienes alguna enfermedad debes remitir el certificado médico por correo electrónico a la empresa adjudicataria 30 días antes del inicio del campamento. Recuerda que si tienes alguna limitación física que te impida andar y llevar peso no debes solicitar este campamento

Si estás tomando medicamentos llévalos y no olvides las recetas.

**LA ALIMENTACIÓN:** Dada las características de este campamento, los niños con algún tipo de alergia alimenticia no podrán solicitar este campamento.

El uso del teléfono móvil estará restringido, siendo el Director del mismo el que regulará su uso y fijará el horario más adecuado para el mejor desarrollo del campamento y la comunicación con la familia.

En el campamento no se podrá usar ni las consolas ni ordenadores, **NO LOS LLEVES.**

Este campamento tiene algunas peculiaridades que conviene tener en cuenta:

- La primera es la actividad principal que ocupará la mayor parte del tiempo: **CAMINAR**, las jornadas de marcha no van a ser especialmente duras, pero puede suponer un esfuerzo para aquellos que habitualmente llevan una vida sedentaria, por lo tanto se recomienda realizar algún ejercicio de similares características con anterioridad al Campamento.
- Equipaje: (3 bultos: Mochila, saco de dormir y esterilla) debes llevar una mochila adecuada (LA FORCLAZ 40L de Decathlon es ideal) y cómoda en la que cabe lo necesario para la marcha.
- El campamento "Camino de Santiago" te proporcionará una buena dosis de refuerzo espiritual, persigue una finalidad clara: contribuir a la educación integral de los acampados. Fomentaremos el trabajo de una serie de valores elementales como el compañerismo, la convivencia, el espíritu de sacrificio, respeto por el medio ambiente, etc. Es una oportunidad excepcional para relacionarse con personas ajenas a tu entorno habitual y deleitarse con el entorno natural, así como las obras de arte del camino. No te preocupes, también, habrá tiempo de disfrutar de horas divertidas y relax. Director y Monitores alguna sorpresa te darán por las noches. El camino es un buen momento para pararnos, disfrutar del silencio, llenarnos de naturaleza, pensar, compartir, mirar y ver, escuchar, aprender...
- El grupo se compone de: director del campamento, médico y monitores que andan el camino con los jóvenes. Otros monitores apoyan con 1 vehículo y atienden el servicio de alimentación y logística.

El día de incorporación debes llevar bolsa de comida. Si no la llevas, no te preocupes, el autobús hará una parada técnica en una zona de servicio con cafetería donde podrás adquirir lo que desees.

**(MUY IMPORTANTE).**- Si precisas de alguna atención especial o tienes limitaciones para practicar alguna actividad que no conste en tu certificado médico, debes comunicárselo a la empresa adjudicataria sin demora y posteriormente hablar con el director del Campamento y tus monitores



## ITINERARIO CAMPAMENTO CAMINO DE SANTIAGO (Puede variar, alguno de los lugares finales.)

- DIA 1 DE AGOSTO: MADRID - CASTROPOL (En autocar)
- DIA 2 DE AGOSTO: CASTROPOL - VEGADEO
- DIA 3 DE AGOSTO: VEGADEO - SAN TIRSO DE ABRES
- DIA 4 DE AGOSTO: SAN TIRSO - A PONTENOVA
- DIA 5 DE AGOSTO: A PONTENOVA -MEIRA
- DIA 6 DE AGOSTO: MEIRA - MOSTEIRO
- DIA 7 DE AGOSTO: MOSTEIRO - LUGO
- DIA 8 DE AGOSTO: DESCANSO
- DIA 9 DE AGOSTO: LUGO - FRIOL
- DIA 10 DE AGOSTO: FRIOL - SOBRADO DE LOS MONXES
- DIA 11 DE AGOSTO: SOBRADO DE LOS MONXES - ERMITA A MOTA (Alojamiento en vivac junto a la ermita o polideportivo en Boimorto)
- DIA 12 DE AGOSTO: ERMITA A MOTA - MONTE DEL GOZO
- DIA 13 DE AGOSTO: MONTE DEL GOZO - SANTIAGO DE COMPOSTELA
- DIA 14 DE AGOSTO: Excursión a Finisterre, La Coruña o playa
- DIA 15 DE AGOSTO: REGRESO A MADRID

**Organización:** DIAPER

**Fecha de realización / Edades:** Camino de Santiago: del 1 al 15 agosto (14 - 17 años)

### Empresa adjudicataria

NOMBRE:	
DIRECCIÓN:	
TEL:	
CORREO ELECTRÓNICO:	
PERSONA DE CONTACTO:	

### Contacto

En Madrid:

DIAPER. Sección Acción Social  
Paseo Moret, 3 · 28008 Madrid  
Tel. 91 780 89 15  
[accionsocialocio@mde.es](mailto:accionsocialocio@mde.es)

### Transporte

Salida:

**Medios propios:** cada participante podrá viajar por sus propios medios para incorporarse al Campamento procurando estar en Castropol antes de las 17.00 h.

**Medios DIAPER:**

DESDE MADRID.

DESDE TORDESILLAS.

Regreso: (Horario aproximado)

### La Empresa te proporcionará:

- La credencial del peregrino.
- Taza para desayuno.
- Bandeja para las comidas.

Teléfono para emergencias únicamente durante el campamento:

**Medios propios:** salida no más tarde de las 11.00 h

### En caso de baja: ¡cuidado! puede haber penalización económica (recordar convocatoria BOD)

- Antes de incorporarte al campamento: Si por cualquier circunstancia no puedes ir al campamento, informa de ello lo antes posible a la empresa adjudicataria.
- Voluntaria una vez incorporado al campamento: Si por cualquier circunstancia causas baja del campamento a petición propia, tu padre o tutor deberá remitir a la empresa adjudicataria la petición de baja y concretar los detalles del viaje.
- Baja por expulsión por incumplimiento del código de conducta y/o pautas del comportamiento: Para la expulsión del campamento, el Director del mismo lo solicitará a la DIAPER expresando con todo detalle las causas. Una vez aprobado por DIAPER, la empresa adjudicataria contactará con el padre o tutor para concretar los detalles del viaje. Como norma general el joven será acompañado por un monitor desde el campamento hasta el medio de transporte acordado por la empresa con el padre/tutor, que será el más próximo al campamento. Sólo por motivos muy excepcionales acompañará un monitor al joven hasta el encuentro con su padre/tutor. En todos los casos los gastos de traslado tanto del monitor como del acampado, correrán a cargo del padre.  
En los supuestos b y c, la asistencia al campamento contabilizará como asistente para años siguientes.

## Equipo (3 bultos: mochila, saco y esterilla)

- Calzado deportivo
- Botas de trekking
- Zapatillas de baño
- 3 pares calcetines
- 1 Pantalón largo o desmontable
- 1 Pantalón de trekking cómodo para caminar
- 2 mudas
- Gorra contra el sol **IMPORTANTE!**
- Bañador
- Botiquín con: esparadrapo, betadine, gasas, tijera, aguja.
- Toalla de baño de micro-fibra que absorbe la humedad y se seca rápidamente.
- Crema de protección solar, **MUY MUY IMPORTANTE!**
- Cantimplora o camelbak.
- Saco de dormir
- Esterilla de suelo
- Dinero de bolsillo para pequeños gastos.
- Camisetas de manga corta técnicas (NO de tirantes para evitar rozaduras, NO de algodón que retienen el sudor y favorecen rozaduras)
- Linterna, si quieres de tipo frontal
- Gorro para piscina, por si se necesita
- Juego de cubiertos
- Loción anti mosquitos
- 1 Sudadera
- Útiles de aseo: gel de baño, etc.
- Pijama
- 1 chubasquero o poncho (en Decathlon los hay a buen precio)

## Normas del Campamento

Estás en un campamento organizado por el Ejército, muestra en tus relaciones con tus compañeros monitores, director y gente que te irás encontrando, una actitud, que realce la Institución.

- Respetar a quienes y cuanto te rodean.
- Ser puntual en todos tus actos.
- Muestra tu mejor educación.
- Si necesitan de tu ayuda, préstala.
- Si necesitas ayuda y no lo vemos, solicítala.

- Ten ordenado y cuida de tu espacio más próximo.
- No están permitidas las bebidas alcohólicas, ni el tabaco ni las drogas. Su uso puede dar lugar a la expulsión del campamento.
- Procura tener buena voluntad para participar en **TODAS** las actividades programadas.
- Respetar las zonas restringidas: de estar, comer, fumar....

- Lava y tiende la ropa en la zona habilitada para ello.
- Cuida tus enseres; de los extravíos y pérdidas no nos hacemos responsables.

**EL INCUMPLIMIENTO DE ALGUNA DE ESTAS NORMAS PUEDE SER MOTIVO DE EXPULSIÓN.**

### Documentación necesaria

- DNI o pasaporte (original)
- Tarjeta Sanitaria (original)
- Certificado Médico (en caso necesario)
- Ficha del Campamento debidamente cumplimentada y firmada.
- Recetas

Estos documentos los entregarás en el campamento atendiendo las indicaciones de los monitores.

### RECUERDA

Comprobar que todos los documentos están debidamente cumplimentados y firmados por quien corresponda. Todo el equipo de DIAPER, el Director y los monitores del campamento están para ayudarte, no dudes en ponerte en contacto con ellos para aclarar tus dudas, si necesitas ayuda pídelas, si ves que a tu alrededor alguien la necesita, no lo dudes, ayúdala. Tu opinión suma.

LA SECCIÓN DE ACCIÓN SOCIAL

Presta atención a tu entorno natural, disfrútalo y permítele que los que vengan detrás de ti también puedan hacerlo.

**POSIBLES ACTIVIDADES:**  
veladas de campamento, vivac, diversos juegos y entretenimientos...

### ABONO DEL CAMPAMENTO:

Debe remitir justificante de pago del campamento por correo electrónico a la empresa adjudicataria. (ENVIAR DESDE CORREO PERSONAL, **NO** DEL BANCO)

PON EN OBSERVACIONES:

Nombre del campamento (C. Santiago)  
Nombre y apellidos del acampado

Titular de la cuenta:

Entidad:

IBAN:

CÓDIGO SWIFT-BIC:

Para cualquier información adicional puedes mandar un correo electrónico a: [accionsocialocio@mde.es](mailto:accionsocialocio@mde.es)