

ROTEIROS PARA A XUVENTUDE



O programa "ROTEIROS PARA A XUVENTUDE" consiste nun programa de saídas de fin de semana que inclúe itinerarios da cultura mariñeira, rutas de sendeirismo de dificultade media, actividades náuticas e de multiaventura e de interpretación do noso patrimonio natural, arqueolóxico e etnográfico.

O seu fin é fomentar o coidado do ambiente e gozar da paisaxe e do contacto coa natureza en distintos contornos privilexiados de Galicia.

Este programa consta de varias actividades e localizacións específicas que permiten gozar da beleza e do contacto coa natureza en ámbitos territoriais diferenciados.

Por iso podemos concluír que co programa establécense os seguintes obxectivos:

Ofrecer actividades de calidade.

Achegar o coñecemento do medio mariño e natural aos participantes.

Achegar o coñecemento das actividades en contacto coa cultura e natureza aos participantes.

Fomentar a ocupación positiva do tempo libre, a participación activa e o asociacionismo da mocidade galega.

CONDICIÓN COMÚNS A TODAS AS ACTIVIDADES

Destinatarios:

Persoas con idades comprendidas entre os 18 e os 35 anos.

Inscricións:

Os interesados e interesadas neste programa poderán facer a reserva de praza a través de chamada telefónica, a partir do día 20 de marzo, aos números 981 545937 / 545702 / 541689 e 545822, en horario de 9:00 a 14:00 horas, de luns a venres.

Unha vez reservada a praza, deberase efectuar o pagamento da cota de participación no prazo máximo de 48 horas.

No momento de facer a chamada darase a información oportuna sobre o xeito de facer o correspondente ingreso.

Documentación

Xustificante do pagamento e fotocopia do Carné Xove, de ser o caso, que deberá ser remitido á Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado ao correo electrónico:

roteiros.ctb@xunta.es

Non se considerará confirmado ningún participante ao que lle falte algún dos documentos mencionados con anterioridade.

Aclaracións de interese

De non realizarse o pagamento da cota no prazo máximo de 48 horas, a Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado disporá da praza reservada.

Procederase á devolución da cota cando, por causas non imputables ao interesado, o servizo non se preste ou cando a Administración anule a actividade de que se trate.

Máis información

www.xuventude.net



Normas de desenvolvemento da actividade

Lémbrese aos/as participantes a necesidade de respectar o descanso do resto das persoas, tanto das inscritas na actividade como das alleas a esta.

Os monitores solicitarán, ao comezo da actividade, a cada un dos participantes a presentación do DNI ou documento acreditativo semellante.

Calquera persoa que non figure como participante nos datos da organización será excluída da actividade.

Calquera cambio na titularidade da praza debe ser consultado e autorizado pola Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado, como mínimo, 10 días antes do comezo da actividade.

Para as actividades náuticas **é imprescindible saber nadar.**

As actividades poderán sufrir modificacións en función das condicións meteorolóxicas.

As actividades do devandito programa son obrigatorias e a non execución destas é mo-

tivo de expulsión, a non ser que exista causa xustificada.

É aconsellable chamar ao teléfono de contacto da empresa organizadora das actividades, co fin de obter información máis polo miúdo da ruta, das características do aloxamento, do material necesario...

A hora da incorporación á actividade é o venres entre as 19:00 e 20:00 horas, en función do programa de que se trate. O remate destas será, normalmente, o domingo, despois do xantar.

A cobertura das actividades non inclúe os desprazamentos (nin de ida nin de volta) entre o punto de partida e o lugar onde se desenvolven as actividades.

É moi importante utilizar un calzado axeitado, resistente, flexible e impermeable, xunto cuns calcetíns gordos que permitan que a bota e o pé estean axustados para evitar rozaduras.

Compre ter á man sempre algo de roupa de abrigo e para a choiva.

Nos días de moito sol é recomendable levar protección solar.

Non esquezades a **tarxeta sanitaria** e os útiles de aseo.





ROTEIROS POLA COSTA DA MORTE



O programa convida a navegar e desexa aos participantes ter unha boa viaxe.

Instalacións

Centro de actividades Nalú, en Caldebarcos - Carnota (A Coruña).

Número de prazas:

30 persoas por grupo cada fin de semana

Para a realización das actividades: mínimo 15 persoas/fin de semana

Datas de realización

Mes de abril: do 20 ao 22 e do 27 ao 29 .

Mes de maio: do 4 ao 6, do 11 ao 13, do 18 ao 20 e do 25 ao 27.

Mes de xuño: do 1 ao 3, do 8 ao 9, do 15 ao 17, e do 22 ao 24.

Cota de inscrición

A cota de inscrición será de 90€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 72 euros (20% de desconto)

Actividades

Actividade náutica paddelboard e snorkel en seado seascooter.

Actividade náutica con surf e kaiaksurf.

Xogo pekin express.

Actividade náutica skibus e avalancha.

Actividade raid multiaventura montaña.

Actividades opcionais

Ultralixeiro (grupo mínimo de 8 persoas): 25€ /persoa

Kitesurf (grupo mínimo de 6 persoas): 25€/persoa

Veleiro cruceiro (grupo mínimo de 10 persoas): 25 €/persoa

A participación nestas actividades non se inclúe no prezo total das actividades da fin de semana, senón que terá que ser aboado polo/as participantes no momento da súa incorporación á instalación.

Equipamento necesario

Saco de durmir.

Calzado cómodo, chancas para actividades náuticas e bañador.

Neceser de aseo.

Cobertura das actividades

Aloxamento en réxime de pensión completa en cuarto de uso múltiple.

Transporte no ámbito da actividade.

Actividades con monitores-guía e material para o seu desenvolvemento.

Traxe de neopreno, licra identificativa e chaleco salvavidas.

Programa de actividades

Venres

19:00 h. Recepción dos participantes.

21:30 h. Cea.

Presentación do programa.

Sábado

8:30 h. Erguerse.

9:00 h. Almorzo.

10:00 h. Actividade náutica paddelboard e snorkel en seedo seascooter.

14:00 h. Xantar.

15:30 h. Actividade náutica: surf e kaiaksurf.

21:30 h. Cea.

Xogo pekin express

Domingo

8:30 h. Erguerse.

9:00 h. Almorzo.

10:00 h. Actividade náutica skibus e avalancha.

14:00 h. Xantar.

15:30 h. Actividade raid multiaventura montaña

18:30 h. Fin do programa, despedida dos participantes.





"DENDE O AR"

Unha visión distinta e novidosa da nosa terra e paisaxes dende unha perspectiva sorprendente: dende o ceo.

Instalacións

Aeródromo da Fervenza, en Pazos – Mazaricos (A Coruña).

Número de prazas

32 persoas por grupo cada fin de semana.

Para a realización da actividade: mínimo 15 persoas/fin de semana

Datas de realización

Abril: do 13 ao 15, do 20 ao 22 e do 27 ao 29.

Maió: do 4 ao 6, do 11 ao 13, do 18 ao 20 e do 25 ao 27

Xuño: do 1 ao 3, do 8 ao 10, 15 ao 17 e do 22 ao 24.

Xullo: do 6 ao 8, do 13 ao 15, do 20 ao 22 e do 27 ao 29.

Agosto: do 3 ao 5, do 10 ao 12, do 17 ao 19, do 24 ao 26 e do 31 ao 2 de setembro.

Setembro: do 7 ao 9, do 14 ao 16 e do 21 ao 23.

Cotas de inscrición

A cota de inscrición será de 80 euros

Os /as posuidores/as do Carné Xove pagarán 64 euros (20% de desconto).

****** A maiores o/a participante pode realizar outras dúas actividades: voo en ultralixeiro e ruta en barco polo encoro da Fervenza. Se o/a participante está interesado/a nalguna destas dúas actividades, inscribírase no momento da chegada á instalación e nese momento fará o correspondente aboamento.

A participación nestas dúas actividades non se inclúe no prezo total das actividades da fin de



semana, senón que terá que ser aboado polo/as participantes no momento da súa incorporación á instalación.

A cota que se pagará por estas actividades será:

Voo en ultralixeiro, sobrevoando o encoro da Fervenza: 30 euros.

Ruta en barco polo encoro da Fervenza: 10 euros.

Actividades

Voo en ultralixeiro.

Rapel voado (40 metros).

Tirolina (300 metros, a tirolina máis grande de España).

Escalada (rocódromo de 15 m de altura, o máis grande de Galicia).

Ponte tibetana.

Piragüismo.

Torneo de paintball.

Tiro cloud.

Ruta en BTT

Equipamento necesario

Cómpre levar ademais de roupa de abrigo, útiles de aseo persoal e unha toalla, o seguinte:

Saco de durmir

Calzado cómodo para rutas, chancas, mudas para actividades acuáticas, chubasqueiro.

Cobertura das actividades

Aloxamento en réxime de pensión completa en cuarto de uso múltiple.

Transporte no ámbito da actividade.

Actividades con monitores-guía e material para o seu desenvolvemento.

Programa de actividades

Venres

19:00 h. Recepción dos participantes.

21:00 h. Cea.

Presentación do programa.

Xogos de presentación.

Sábado

Actividades de mañá e actividades de tarde.

8:30 h. Almorzo.

10:00 h. Escalada en rocódromo de 5 pisos de altura e ponte tibetana (a máis longa de España).

14:00 h. Xantar.

16:00 h. Piragüismo, ruta polo encoro da Fervenza.

17:00 h. Ruta en BTT

20:00 h. Tiro cloud.

21:30 h. Cea medieval.

23:00 h. Seráns.

Domingo

8:30 h. Erguerse.

9:00 h. Almorzo.

10:00 h. Torneo de paintball.

14:00 h. Xantar.

16:00 h. Fin do programa, despedida dos participantes.

An aerial photograph of the ocean, showing deep blue water with white-capped waves in the foreground. The horizon is visible in the distance under a bright blue sky with scattered white clouds.

ROTEIRO DE GANDARÍO
"DENDE O MAR"

Para gozar da paisaxe e do contacto coa natureza e das actividades náuticas e de multiaventura e de interpretación do patrimonio natural.

Instalacións

Albergue Xuvenil de Gandarío – Bergondo
(A Coruña)

Número de prazas:

30 persoas por grupo cada fin de semana.

Para a realización das actividades: mínimo 15 persoas/fin de semana

Datas de realización

Abril: do 6 ao 8, do 13 ao 15, do 20 ao 22 e do 27 ao 29

Maio: do 4 ao 6, do 11 ao 13, do 18 ao 20 e do 25 ao 27

Xuño: do 1 ao 3, do 8 ao 9 e do 15 ao 17

Cota de inscrición

A cota de inscrición será de 70€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 56 euros (20% de desconto)

Actividades

Ruta en moto acuática

Kaiak

Windsurf

Skibus

Kaiaksurf

Bodyboard

Raid multiaventura orientación

Actividades opcionais

Wakeboard (grupo mínimo de 6 persoas):
18€/persoa

Ski acuático (grupo mínimo de 6 persoas):
18€/persoa

A participación nestas actividades non se inclúe no prezo total das actividades da fin de semana, senón que terá que ser aboado polo/as participantes no momento da súa incorporación á instalación

Equipamento necesario

Saco de durmir

Calzado cómodo, chancas para actividades náuticas e bañador

Neceser de aseo

Toalla

Cobertura das actividades

Aloxamento en réxime de pensión completa en cuarto de uso múltiple.

Transporte no ámbito da actividade.

Actividades con monitores-guía e material para o seu desenvolvemento.

Traxe de neopreno, licra identificativa e chaleco salvavidas

Programa de actividades

Venres

19:00 h. Recepción dos participantes.

21:30 h. Cea.

Presentación do programa.

Sábado

8:30 h. Erguerse.

9:00 h. Almorzo.

10:00 h. Kaiak e actividade náutica en moto acuática onde visitaremos diferentes puntos da ría (ponte do Pedrido, Miño, ...).

14:00 h. Xantar.

15:30 h. Actividade náutica: iniciación ao windsurf, skibus.

21:30 h. Cea.

Domingo

8:30 h. Erguerse.

9:00 h. Almorzo.

10:00 h. Actividade náutica kaiaksurf, body-board.

14:00 h. Xantar.

15:30 h. Actividade raid multiaventura orientación

18:30 h. Fin do programa, despedida dos participantes.





ROTEIRO EN
PEDRA **VIVA**

O mundo da escalada é o apaixonante mundo do deporte de risco e aventura. Se por riba esta aventura pode ser aos pés dunha cidade histórica como é Lugo completaremos un dos mellores roteiros deste ano.

Instalacións

Complexo Xuvenil Lug 2 - Lugo

Número de prazas

Grupos de 25 persoas por cada fin de semana.

Para a realización das actividades: mínimo 15 persoas/fin de semana

Datas de realización

Mes de abril: do 20 ao 22 e do 27 ao 29.

Mes de maio: do 4 ao 6, do 11 ao 13, do 18 ao 20 e do 25 ao 27.

Mes de xuño: do 1 ao 3 e do 8 ao 10

Cota de inscrición

A cota de inscrición será de 80€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 64 euros (20% de desconto)

Actividades

Escalada en rocha.

Rappell.

Xeocaching.

Cicloruta pola Roma galega.

Ruta express: actividade multiaventura baseada no pekin express.

Sendeirismo.

Role playing game.

Actividades nocturnas.

Equipamento necesario

Calzado cómodo para escalar, roupa cómoda, saco de durmir, e toda aquela roupa e elementos necesarios para unha actividade deste estilo.

Tamén é recomendable levar: roupa de abrigo, útiles de aseo persoal, toalla, chubasqueiro lixeiro, crema solar, calzado cómodo ou de montaña, lanterna.

Cobertura de actividades

Aloxamento en réxime de pensión completa en cuarto dobre ou tripla no Albergue Lug 2 (a 100 m da Muralla de Lugo).

Transporte no ámbito da actividade.

Actividades con monitores-guía e material para o seu desenvolvemento.

Programa de actividades

Venres

20:00 h. Recepción dos participantes e distribución dos aloxamentos.

21:00 h. Cea.

23:00 h. Actividade nocturna.

Sábado

8:30 h. Erguerse.

9:00 h. Almorzo.

10:00 h. Cicloruta pola Roma galega.

14:00 h. Xantar.

15:30 h. Ruta express.

21:30 h. Cea.

23:00 h. Actividade nocturna.

Domingo

08:30 h. Erguerse.

09:00 h. Almorzo.

10:00 h. Escalada en rocha/rappel.

14:00 h. Xantar.

16:00 h. Xeocaching.

18.00 h. Fin da actividade.

Nota: pregamos que de non poder incorporarse á hora sinalada, os/as participantes o comuniquen ao contacto que se lles facilitará oportunamente.





ROTEIRO EN
MAR VIVO

A impresionante Mariña Lucense é o marco incomparable para un verdadeiro roteiro no mar. Invitámosvos a coñecer a Mariña dende dentro e percorrela pola súa beira mesma a través do espectacular roteiro polos arcos da Marabilla Galega: os arcos das Catedrais.

Lendas, natureza, deporte, aventura... un mundo baixo a atenta mirada da Serea das Catedrais.

Instalacións

Campamento Xuvenil da Devesa (Ribadeo).

Número de prazas

Grupos de 25 persoas por cada fin de semana.

Para a realización das actividades: mínimo 15 persoas/fin de semana

Datas de realización

Mes de abril: do 27 ao 29.

Mes de maio: do 4 ao 6, do 11 ao 13, do 18 ao 20 e do 25 ao 27.

Mes de xuño: do 1 ao 3, do 8 ao 10 e do 15 ao 17.

Cota de inscrición

A cota de inscrición será de 80€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 64 euros (20% de desconto)

Actividades

Bodyboard.

Kaiak.

Kaiak-surf.

Ruta polos arcos das Catedrais.

Raid multiaventura acuático.

Raid multiaventura terrestre.

Escalada en rocódromo.

Tiro con arco.

Actividades nocturnas.

Equipamento necesario

Escarpíns para as actividades náuticas se o considera necesario, roupa cómoda e calzado cómodo, saco de durmir, e toda aquela roupa e elementos necesarios para unha actividade deste estilo.

Se dispoñen de neopreno tamén é recomendable a pesar de que a organización os porá a disposición dos/as participantes.

Tamén é recomendable levar: roupa de abrigo, útiles de aseo persoal, toalla, chufasqueiro lixeiro, crema solar, calzado cómodo ou de montaña, e lanterna.

Cobertura de actividades

Aloxamento en réxime de pensión completa en cuarto múltiple con liteiras.

Transporte no ámbito da actividade.

Actividades con monitores-guía e material para o seu desenvolvemento.

Programa de actividades

Venres

20:00 h. Recepción dos participantes e distribución dos aloxamentos.

21:00 h. Cea.

23:00 h. Actividade nocturna.

Sábado

8:30 h. Erguerse.

9:00 h. Almorzo.

10:00 h. Bodyboard. Kaiak. Kaiak-surf.

14:00 h. Xantar.

15:30 h. Raid multiaventura acuático cos deportes aprendidos pola mañá e snorkel.

21:30 h. Cea.

23:00 h. Actividade nocturna.

Domingo

08:30 h. Erguerse.

09:00 h. Almorzo.

10:00 h. Escalada en rocódromo + tiro con arco.

14:00 h. Xantar.

16:00 h. Raid multiaventura terrestre polos arcos das Catedrais.

18.00 h. Fin da actividade.

Nota: pregamos que de non poder incorporarse á hora sinalada o comuniquen ao contacto que se facilitará oportunamente.

Imprescindible saber nadar: informamos a todos os participantes que se fará unha proba de natación antes de comezar as actividades.





ROTEIRO EN
RÍO VIVO

O río Miño pode ser testemuña tanto en presenza como na súa ausencia. Ausentes atoparanse as augas do río na actualidade, pero deixan un baleiro que está cheo de historia xa que nos permite ver e disfrutar do milenario Portus Marinus.

No noso roteiro veremos un Portomarín que dende hai 20 anos non se vía e que non lembraremos como tal.

Benvidos a unha actividade que che amosará as entrañas do pai Miño, alí onde ninguén chegou nunca.

Instalacións

Albergue Xuvenil Benigno Quiroga (Portomarín).

Número de prazas

Grupos de 25 persoas por cada fin de semana.

Para a realización das actividades: mínimo 15 persoas/fin de semana

Datas de realización

Mes de abril: do 20 ao 22 e do 27 ao 29.

Mes de maio: do 4 ao 6, do 11 ao 13, do 18 ao 20 e do 25 ao 27.

Mes de xuño: do 1 ao 3 e do 8 ao 10.

Cota de inscrición

A cota de inscrición será de 80€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 64 euros (20% de desconto)

Actividades

Barranquismo no Lor.

Sendeirismo acuático.

Cicloruta polo leito do río Miño.

Visita ao lugar onde naceu a Orde dos Cabaleiros de Santiago.

Xeocaching.

Raid multiaventura.

Actividades nocturnas.

Equipamento necesario

É imprescindible que os participantes leven **escarpíns de piso duro ou calzado deportivo moi usado**, roupa cómoda e calzado cómodo, e todas aquelas prendas e elementos necesarios para unha actividade deste estilo.

Se dispoñen de neopreno tamén é recomendable a pesar de que a organización os porá a disposición dos/as participantes.

Tamén é recomendable levar: roupa de abrigo, útiles de aseo persoal, toalla, saco de dormir, chubasqueiro lixeiro, crema solar, calzado cómodo ou de montaña e lanterna.

Cobertura de actividades

Aloxamento en réxime de pensión completa en cuarto múltiple con liteiras.

Transporte no ámbito da actividade.

Actividades con monitores-guía e material para o seu desenvolvemento.

Programa de actividades

Venres

20:00 h. Recepción dos participantes e distribución dos aloxamentos.

21:00 h. Cea.

23:00 h. Actividade nocturna.

Sábado

8:30 h. Erguerse.

9:00 h. Almorzo.

10:00 h. Barranquismo.

14:00 h. Xantar (pic-nic).

15:30 h. Sendeirismo acuático.

21:30 h. Cea.

23:00 h. Actividade nocturna.

Domingo

08:30 h. Erguerse.

09:00 h. Almorzo.

10:00 h. Cicloruta en BTT.

14:00 h. Xantar.

16:00 h. Raid multiaventura polo leito do río Miño.

18.00 h. Fin da actividade.

Nota: pregamos que de non poder incorporarse á hora sinalada o comuniquen ao contacto que se facilitará oportunamente.

Imprescindible saber nadar e non ter vértigo: informamos a todos os participantes que se fará unha proba de natación antes de comezar as actividades.



A hiker with a large backpack is walking away from the camera on a dirt path through tall grass. The sun is shining brightly from the upper right, creating a lens flare effect. The background shows a dense forest of trees.

ROTEIROS EN
QUIROGA

Instalacións

Albergue de Quiroga (Quiroga-Lugo)

Número de prazas

Grupos de 22 persoas por cada fin de semana.

Número mínimo de participantes por fin de semana: 12

Datas de realización

Mes de abril: do 13 ao 15 e do 27 ao 29.

Mes de maio: do 11 ao 13 e do 18 ao 20

Cota de inscrición

A cota de inscrición será de 97,75€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 78,20 euros (20% de desconto)

Actividades

Espeleoloxía

Sendeirismo

Visitas museo etnográfico

Visita museo xeolóxico

Equipamento necesario

Para a actividade de espeleoloxía: é imprescindible que os participantes leven botas de goma, traxe de augas ou impermeable ou funda de tela ou roupa vella. Roupa para cambiarse (incluída a muda de roupa interior) e calzado de recambio.

Para a actividade de sendeirismo: botas de trek ou zapatillas de deporte. Chuvasqueiro e roupa de abrigo.

Para o resto da estancia: saco de durmir, roupa de abrigo e gorro, útiles de aseo persoal, toalla e crema solar.



Cobertura de actividades

Aloxamento en réxime de pensión completa en cuarto múltiple con liteiras.

Transporte no ámbito da actividade.

Actividades con monitores-guía e material para o seu desenvolvemento.

Programa de actividades

Venres

21:00 h. Recepción dos participantes e distribución dos aloxamentos.

22:00 h. Cea.

Reunión informativa do desenvolvemento das actividades.

Sábado

9:00 h. Erguerse.

9:30 h. Almorzo.

10:00 h. Espeleoloxía: Cova da Ceza.

14:00 h. Picnic.

15:30 h. Sendeirismo: Devesa da Rogueira.

21:30 h. Cea.

Domingo

09:30 h. Erguerse.

10:00 h. Almorzo.

11:00 h. Visita museo xeolóxico

12:00 h. Visita museo etnográfico

14:00 h. Xantar.

16:00 h. Fin da actividade.



AVENTURA
NOS BIOCOS

Fins de semana culturais, etnográficos e lúdicos con actividades ambientais nunha das comarcas con máis recursos naturais e patrimoniais de Galicia.

Instalacións

Albergue Xuvenil dos Biocos-San Xoán de Río (Ourense)

Número de prazas

Grupos de 25 persoas por cada fin de semana.

Mínimo 15 persoas por fin de semana

Datas de realización

Mes de abril: do 27 ao 29.

Mes de maio: do 4 ao 6 e do 25 ao 27.

Mes de xuño: do 1 ao 3.

Cota de inscrición

A cota de inscrición será de 95€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 76 euros (20% de desconto)

Actividades

Tiro con arco.

Carreira de orientación (uso lúdico do GPS).

Astronomía

Rocódromo

Paint-ball

Visitas culturais e roteiro de sendeirismo

Minas romanas dos Biocos

Castelo de Castro Caldelas

Equipamento necesario

Saco de durmir

Mochila pequena para as rutas



Roupa de moito abrigo (actividade de astronomía na montaña)

Útiles de aseo persoal, toalla, crema solar e calzado cómodo.

Cobertura de actividades

Aloxamento en réxime de pensión completa en liteiras.

Actividades con monitores-guía e material para o seu desenvolvemento.

Programa de actividades

Venres

20:00 h. Recepción dos participantes e distribución dos aloxamentos.

21:00 h. Cea.

Velada de presentación e animación.

Sábado

8:30 h. Erguerse.

9:00 h. Almorzo.

10:00 h. Paint - ball

14:00 h. Xantar

16:00 h. Rocódromo e tiro con arco

21:30 h. Cea.

23:00 h. Seráns de astronomía

Domingo

08:30 h. Erguerse.

09:00 h. Almorzo.

10:00 h. Roteiro ás minas romanas Os Biocos

11:00 h. Xogo de xeocaptura nas minas romanas dos Biocos

14:00 h. Xantar.

16:00 h. Fin do programa



ROTEIROS
AS CORCERIZAS

As Corcerizas é un centro de educación ambiental situado no Macizo Central Ourenán, catalogado como Lugar de Importancia Comunitaria (LIC) dentro da Rede Natura 2000. A súa localización en plena montaña, a 1.100m. de altura, constitúe un recurso ideal para a desconexión, relaxación e posta en acción de actividades de natureza e lecer. Ademais, proporciona a oportunidade de vivir unha experiencia nunhas instalacións pioneiras en Galicia, de bioconstrución, autosuficientes con enerxías renovables, con biodepuración das augas e compostaxe, e cunha alimentación sustentable e ecolóxica.

Instalacións

Centro de educación ambiental As Corcerizas, pista forestal Arnuide-Serra de San Mamede KM. 10, Vilar de Barrio. Ourense

Número de prazas

Grupos de 25 persoas por cada fin de semana.

Mínimo 15 persoas por fin de semana

Datas de realización

Mes de abril: do 21 ao 22

Mes de maio: do 12 ao 13 e do 26 ao 27

Mes de xuño: do 9 ao 10

Cota de inscrición

A cota de inscrición será de 94€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 75,20 euros (20% de desconto)

Actividades

- Roteiro interpretativo.
- Visita etnográfica.
- Orientación con mapa e brúxula
- Baño Balneario
- Tratamentos con parafungos

- Xogos de orientación

Equipamento necesario

É imprescindible que os participantes leven o xantar de campo para o roteiro do sábado.

Tamén é recomendable levar: roupa e calzado axeitado para o sendeirismo, gorra, crema solar, lanterna, bañador, toalla, chancas e saco de durmir.

Cobertura de actividades

Aloxamento en réxime de pensión completa en albergue.

Transporte no ámbito da actividade.

Actividades con monitores-guía e material para o seu desenvolvemento.

Programa de actividades

Sábado

10:00 h. Recepción e acomodamento

10:30 h. Dinámicas de presentación

11:00 h. Roteiro interpretativo pola montaña ata o pobo de Rebordechao e visita etnográfica. Orientación con mapa e brúxula. (Destaca o descenso pola montaña ata Rebordechao, entre pastos, carballeiras e os imponentes cumios da serra. Este pobo presenta unha grande riqueza arquitectónica, xa que aínda se conservan construcións populares tradicionais, como forxas, alvarizas, muiños de auga, fornos comunais ou "palleiras", feitos cos recursos da zona.

13:30 h. Chegada a Rebordechao, xantar e café no centro sociocultural.

16:00 h. Visita etnográfica do pobo.

18:30 h. Regreso ao albergue

20:30 h. Tempo de lecer

21:30 h. Cea

22:30 h. Seráns

Domingo

09:30 h. Erguerse.

10:00 h. Almorzo.

10:45 h. Saída ao Balneario de Baños de Molgas. Baño no balneario e tratamento con parafungos por grupos. Xogo de orientación no contorno natural do pobo

14:00 h. Xantar de campo.

16:00 h. Despedida





MARE NOSTRUM
AS SINAS

Este programa de actividades consta de accións lúdico-formativas e deportivo-culturais en relación co medio acuático e mariño.

Instalacións

Albergue Xuvenil As Sinas, de Vilanova de Arousa (Pontevedra).

Número de prazas

30 prazas por fin de semana.

Mínimo de 15 persoas por fin de semana

Datas de realización

Mes de abril: do 20 ao 22 e do 27 ao 29.

Mes de maio: do 4 ao 6, do 18 ao 20, e do 25 ao 27.

Mes de xuño: do 1 ao 3, do 8 ao 10 e do 15 ao 17.

Cota de inscrición

A cota de inscrición será de 80€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 64 euros (20% de desconto)

Actividades

Visitas

Ruta BTT no centro BTT do Salnés

Ruta en kaiak, seadoo e mergullo.

Banana acuática e padelboard (sup)

Xeolocalización e raid náutico

Raid nordic walking.

Equipamento necesario

Cómpre levar, ademais de roupa de abrigo, útiles de aseo persoal e unha toalla, o seguinte:

Gafas de sol, unha viseira e roupa de baño.

Traxe de neopreno ou licras (no caso de telo).

Chanquetas con peche ou fanequeiras.

Saco de durmir e esteira.

Chuvasqueiro lixeiro.

Crema solar de protección alta.

Cobertura das actividades

Pernocta e aloxamento entre o venres á tarde e o domingo á tarde.

Manutención completa (cea do venres; almorzo, xantar, merenda e cea do sábado e, almorzo e comida do domingo).

Desprazamentos das distintas actividades.

Actividades, equipo de monitores, materiais e seguros.

Programa de actividades

Venres

19:00 h. Recepción de participantes.

20:45 h. Reunións cos participantes.

21:00 h. Cea.

22:00 h. Visita ao porto de Vilanova ou á Illa de Arousa

00:00 h. Fin da xornada.

Sábado

8:30 h. Espertar.

9:00 h. Almorzo.

10:00 h. Metade do grupo BTT no centro BTT do Salnés e a outra metade ruta en ruta en kaiak e seadoo.

13:30 h. Alto na actividade e aseo.

14:30 h. Xantar.

16:30 h. Comezo da actividade con cambio dos grupos nas actividades

20:00 h. Alto na actividade e aseo.

21:00 h. Cea.

22:30 h. Velada nocturna.

00:00 h. Fin da xornada.

Domingo

8:30 h. Espertar.

9:00 h. Almorzo.

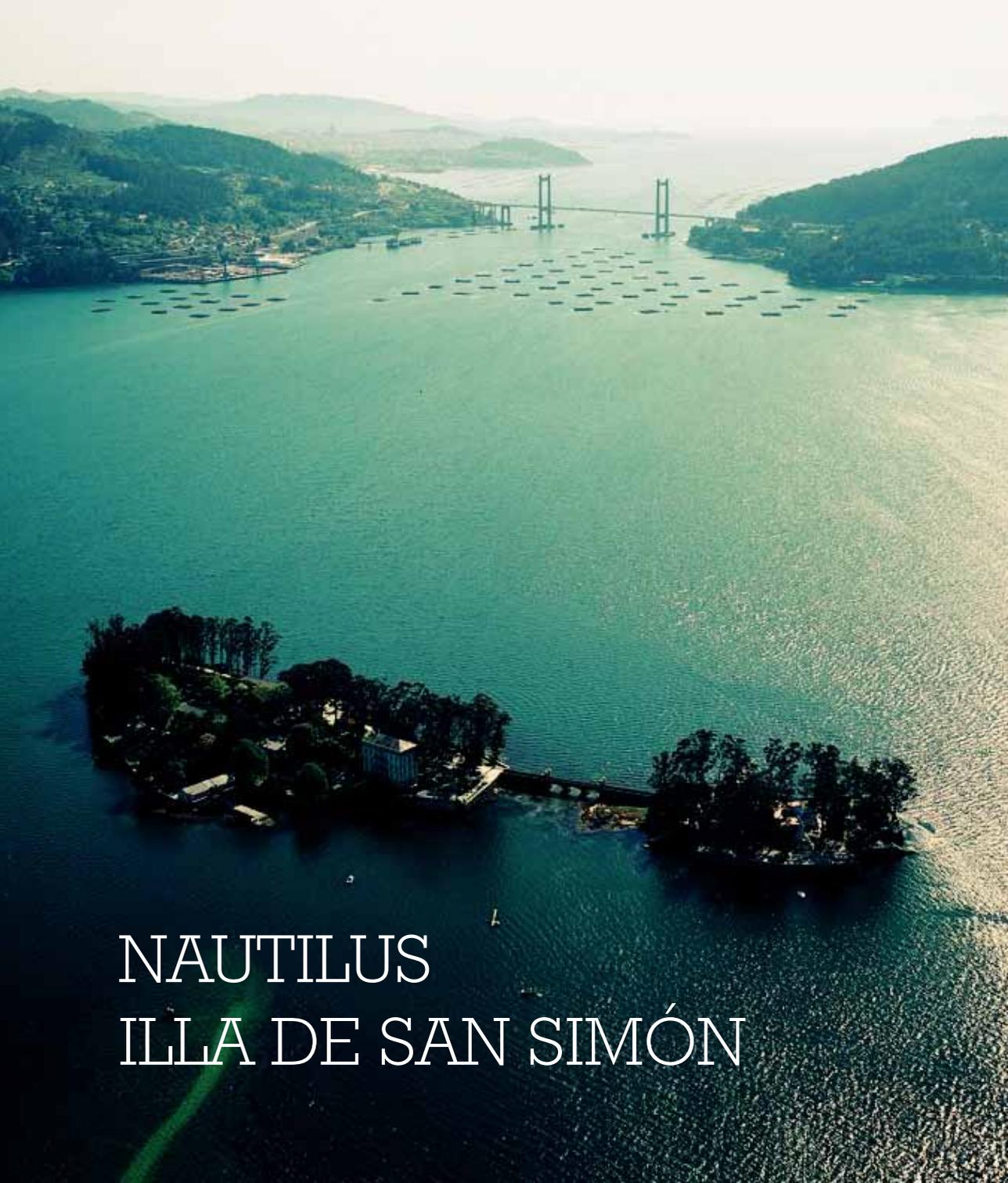
10:00 h. Comezo da actividade de banana e
padelboard (sup)

14:00 h. Xantar.

16:00 h. Raid nordic walking

18:30 h. Fin do programa e despedida dos
participantes





NAUTILUS
ILLA DE SAN SIMÓN

Actividades baseadas no medio mariño e natural, disfrute do medio natural dende o respecto e o coidado do medio, así como modalidades deportivas relacionadas co mar e coas olas.

Instalacións:

Illa de San Simón – Ría de Vigo (Pontevedra)

Número de prazas

20 prazas por fin de semana.

Mínimo de 10 persoas por fin de semana

Datas de realización

Mes de maio: do 18 ao 20 e do 25 ao 27.

Mes de xuño: do 1 ao 3

Cota de inscrición

A cota de inscrición será de 100€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 80 euros (20% de desconto)

Actividades

Ruta en kaiak de mar e snorkel

Wakeboard e skibob (donuts acuático)

Xeocaptura e raid náutico

Equipamento necesario

Cómpre levar, ademais de roupa de abrigo, útiles de aseo persoal e unha toalla, o seguinte:

Gafas de sol, unha viseira e roupa de baño.

Traxe de neopreno ou licras (no caso de telo).

Chanquetas con peche ou fanequeiras.

Saco de durmir e esteira.

Chuvaqueiro lixeiro.

Esteira.

Crema solar de protección alta.

Cobertura das actividades

Pernocta e aloxamento entre o venres á tarde e o domingo á tarde.

Manutención completa (cea do venres; almorzo, xantar, merenda e cea do sábado e, almorzo e comida do domingo).

Desprazamentos as distintas actividades en barco dende Cesantes.

Actividades, equipo de monitores, materiais e seguros.

Programa de actividades

Venres

19:00 h. Recepción de participantes.

20:45 h. Reunións cos participantes.

21:00 h. Cea

Sábado

8:30 h. Espertar.

9:00 h. Almorzo.

10:00 h. Ruta en kaiak por Cesantes e mergullo e wakeboard

13:30 h. Alto na actividade e aseo.

14:30 h. Xantar.

16:30 h. Comezo da actividade con cambio dos grupos nas actividades

20:00 h. Alto na actividade e aseo.

21:00 h. Cea.

22:30 h. Seráns.

00:00 h. Fin da xornada.

Domingo

8:30 h. Espertar.

9:00 h. Almorzo.

10:00 h. Comezo da actividade: xeocaptura e skibob.

14:00 h. Xantar.

15:45 h. Raid náutico

18:30 h. Fin do programa e despedida dos participantes



A photograph of a forest. In the foreground, a tree trunk with rough, textured bark is visible, featuring three distinct horizontal patches of white, green, and white paint or resin. In the background, a person wearing a pink and black jacket is walking away on a dirt path, surrounded by lush green trees. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

AVENTÚRATE
NO SALNÉS

Instalacións

Camping Fieitás – O Grove (Pontevedra)

Número de prazas

Grupos de 22 persoas por cada fin de semana.

Mínimo de 15 persoas/ fin de semana

Datas de realización

Mes de abril: do 13 ao 15, do 20 ao 22 e do 27 ao 29

Mes de maio: do 11 ao 13 e do 25 ao 27

Mes de xuño: do 1 ao 3, do 8 ao 10 e do 15 ao 17

Cota de inscrición

A cota de inscrición será de 110€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 88 euros (20% de desconto)

Actividades

Ruta dos Lagarteiros (sendeirismo)

Ruta das illas e das aves

Observación aves acuáticas

Paintball

Introdución á astronomía

Visitas a lugares de interese da comarca

Achegamento ao marisqueo

Equipamento necesario

Cómpre levar, ademais, de roupa de abrigo, útiles de aseo persoal e unha toalla, o seguinte:

Saco de durmir e lanterna

Calzado cómodo para rutas

Cobertura de actividades

Aloxamento en réxime de pensión completa en cuarto múltiple con literas.

Transporte no ámbito da actividade.

Actividades con monitores-guía e material para o seu desenvolvemento.

Programa de actividades

Venres

19:00 – 20:00 h. Encontro: no camping Fieitás. Balea-San Vicente, O Grove.

20:15h. Presentación da actividade e percorrido polas instalacións.

21:00 h. Cea

22:00 h. Xogos cooperativos

Sábado

9:00 h. Almorzo

9:45 h. Actividade de sendeirismo

12:00 h. Observación de aves acuáticas*.

(*horario dependente das mareas, intercambiable con outras actividades)

13:15h. Visita a Noalla: antigas salinas, Torre e capela da Lanzada

14:30 h. Xantar no albergue

16:30 h. Paintball

20:30 h. Retorno ao albergue

21:00 h. Cea

22:00 h. Introdución á astronomía e actividades complementarias

Domingo

9:00 h. Almorzo

9:45 h. Visita ao museo aberto da salga e ao casco histórico do Grove.

11:30 h. Viaxe en barco pola enseada.

13:00 h. Visita a elementos patrimoniais da comarca: telleiras de Meaño– Castrelo, ruínas de Santa Mariña.

14:30h. Xantar no monte da Pastora (pic-nic).

16:30h. Actividade coas mariscadoras de Guimatur.* (*horario dependente das mareas, intercambiable con outras actividades)

17:30h. Avaluación e remate da actividade na Praza de Fefiñáns, Cambados.





ROTEIRO
LUGAR DOS DEVAS

Lugar dos Devas 2012 é un programa lúdico educativo que combina actividade para diferentes tipos de público realizado nun entorno natural en pleno contacto coa natureza.

Instalacións

Lugar dos Devas (O Covelo-Pontevedra)

Número de prazas

32 participantes por fin de semana.

Mínimo de 20 persoas por fin de semana

Datas de realización

Mes de xuño: do 29 de xuño ao 1 de xullo

Mes de xullo: do 6 ao 8, do 13 ao 15, do 20 ao 22 e do 27 ao 29

Mes de agosto: do 3 ao 5, do 10 ao 12, do 17 ao 19 , do 24 ao 26 e do 31 de agosto ao 2 de setembro

Cota de inscrición

A cota de inscrición será de 100€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 80 euros (20% de desconto)

Contidos das actividades

Gimkana con xeocaching

Tiro con arco

Tirolina

Rocódromo

Paintball

Cobertura das actividades

Aloxamento e pernocta en habitacións dobres ou triplos en réxime de pensión completa dende a entrada do venres ata a saída do domingo despois de comer, con habitacións e baños equipados e persoal cualificado.

Equipamento necesario

Útiles de aseo persoal.

Toalla, crema solar e gorra.

Roupa cómoda e deportiva (rocódromo e paintball)

Programa das actividades

Sábado

10:00 h. Gimkana

13:30 h. Xantar

16:30 h. Tiro con arco

18:00 h. Tirolina

22:00 h. Cena medieval

Domingo

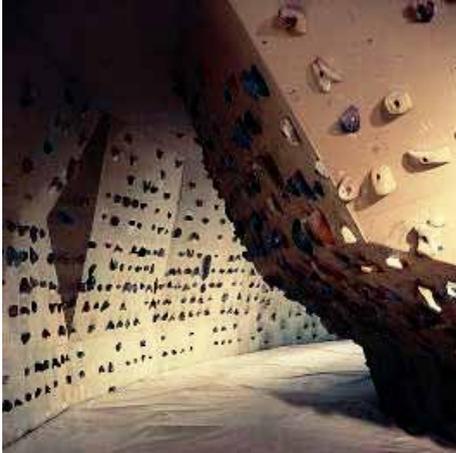
10:00 h. Almorzo.

10:30 h. Paintball

12:00 h. Rocódromo

14:00 h. Fin da actividade







TERRAS
DE MONTES

Este programa de actividades permite o contacto coa natureza ao mesmo tempo que combina o lecer, o deporte e mais o coñecemento do noso contorno cultural e ambiental.

Instalacións

Albergue Xuvenil de Pontemariil – Forcarei (Pontevedra).

Número de prazas

30 prazas por fin de semana.

Mínimo 20 persoas por fin de semana

Cota de inscrición

Á cota de inscrición será de 100€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 80 euros (20% de desconto)

Datas de realización

Mes de abril: do 13 ao 15, do 20 ao 22 e do 27 ao 29

Mes de maio: do 4 ao 6, do 11 ao 13, do 18 ao 20, do 25 ao 27

Mes de xuño: do 1 ao 3 e do 8 ao 10

Contidos das actividades

Ruta en atv

Escalada en rocódromo.

Xogos de estratexias e liderado (paint-ball)

Raid de orientación con GPS no entorno de “Aciveiro e Pontes do Lerez”.

Rutas en BTT polos bosques “As Terra de Montes”.

Tiro con arco.

Coñecemento cultural e etnográfico de Forcarei

Velada e xogos.

Actividades opcionais

Kaiak no río Furelos. (Grupo mínimo de 14 persoas): 15€ persoa

A participación nestas actividades non se inclúe no prezo total das actividades da fin de semana, senón que terán que ser aboados polo/as participantes no momento da súa incorporación á instalación.

Equipamento necesario

Cómpre levar, ademais de roupa de abrigo, útiles de aseo persoal e unha toalla, o seguinte:

Para a realización da actividade “ruta en atv” é necesario e imprescindible estar en posesión do carné de conducir A ou B e amosalo ao inicio da actividade así como levar luvas.

Para a actividade de “iniciación á escalada-rocódromo” son aconsellables (non imprescindibles) gatos (zapatillas específicas de escalada).

Saco de durmir.

Roupa de augas, botas de montaña e calzado deportivo cómodo, así como é aconsellable levar unha mochila pequena.

Para a actividade de kaiak requirese levar bañador. A empresa porá a disposición dos participantes os neoprenos para a realización da actividade

Cobertura das actividades

Pernocta e aloxamento entre o venres á tarde e o domingo ao mediodía.

Manutención completa (cea do venres; almuerzo, xantar, cea do sábado e, almuerzo e comida do domingo).

Desprazamentos das distintas actividades.

Actividades, equipo de monitores, materiais e seguros.

Programa de actividades

Venres

20:00 h. Chegada ás instalacións.

20:30 h. Distribución de grupos e habitacións.

21:00 h. Cea.

22:30 h. Velada de presentación de actividades.

Sábado

9:00 h. Almorzo, distribución de grupos e entrega de materiais.

10:00 h. Comezo das actividades: ruta en ATV, ruta en BTT "Pontes do Lérez", escalada en rocódromo, tiro con arco-raid de orientación e descuberta con GPS no entorno de "Aciveiro e Pontes do Lérez"

14:30 h. Xantar.

16:00 h. Reanudación das actividades (rotacións): ruta en ATV, ruta en BTT "Pontes do Lérez", escalada en rocódromo, tiro con arco-raid de orientación e descuberta con GPS no contorno de "Aciveiro e Pontes do Lérez". Descuberta cultural e etnográfica de Forcarei.

21:30 h. Cea.

23:00 h. Inicio da velada.

Domingo

9:00 h. Almorzo, distribución de grupos e entrega de materiais.

10:00 h. Comezo da actividade de paintball (xogo de estratexia e liderado).

14:30 h. Xantar.

16:00 h. Remate do programa, recollida de pertenzas e abandono das instalacións.





ROTEIROS EN SABUCEDO

Instalacións

Albergue de Sabucedo na Estrada (Pontevedra).

Número de prazas

26 participantes por fin de semana.

Mínimo de 12 persoas por fin de semana

Datas de realización

Mes de abril:

1ª quenda: do 14 ao 15

2ª quenda: do 28 ao 29.

Mes de maio:

3ª quenda: do 5 ao 6

4ª quenda: do 12 ao 13

5ª quenda: do 19 ao 20.

Mes de xuño:

6ª quenda: do 2 ao 3

7ª quenda: do 9 ao 10

8ª quenda: do 16 ao 17.

Cota de inscrición

A cota de inscrición será de 90€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 72 euros (20% de desconto).

Contidos das actividades

Rafting

Paintball

Tirolina

Tiro con arco

Puenting

Escalada

Cobertura das actividades

Aloxamento e pernocta en habitacións múltiples en réxime de pensión completa o sábado ata a saída do domingo despois de comer.

Actividades, equipo de monitores e seguro de accidentes e de responsabilidade civil.

Equipamento necesario

Útiles de aseo persoal.

Bañador, toalla, calzado para mollar ou ir en balsa (non chanclas), crema solar e visera.

Saco de durmir.

Roupa cómoda e deportiva (escalada e paintball)

Programa das actividades

Para as quendas 1ª, 3ª, 4ª, 6ª e 7ª (rafting, paintball, tirolina e arco)

Sábado

10:30 h. Actividade de rafting no punto de encontro que establezca a organización (en Herbón).

14:00 h. Picnic

16:00 h. Actividade de paintball.

20:00 h. Aseo.

21:00 h. Cea.

Domingo

10:00 h. Almorzo.

10:30 h. Actividade de tirolina e tiro con arco

13:30 h. Fin do programa.

Para as quendas 2ª, 5ª e 8ª (rafting, puenting e escalada)

Sábado

10:30 h. Comezaremos en Silleda coas actividades de escala e de puenting alternándoas coa tarde.

14:00 h. Pincnic

16:00 h. Actividade de puenting e escalada

20:00 h. Aseo.

21:00 h. Cea.

Domingo

10:00 h. Almorzo.

10:30 h. Actividade de rafting

13:30 h. Fin do programa.



A misty forest scene with a wooden fence in the foreground and tall trees in the background. The text "ROTEIRO NO DEZA" is overlaid on the left side of the image.

ROTEIRO
NO DEZA

Programa de entretemento e aprendizaxe cultural vinculado co contorno costumista dunha fermosa zona galega.

Instalacións

Albergue xuvenil Vicente Agulló de Mouriscade – Lalín (Pontevedra).

Número de prazas

32 participantes por fin de semana.

Mínimo de 16 persoas por fin de semana

Datas de realización

Mes de abril: do 20 ao 22 e do 27 ao 29

Mes de maio: do 4 ao 6, do 11 ao 13 e do 25 ao 27

Mes de xuño: do 1 ao 3, do 8 ao 10 e do 15 ao 17

Cota de inscrición

A cota de inscrición será de 80€

Os/as posuidores/as do Carné Xove pagarán 64 euros (20% de desconto)

Material necesario:

Cómpre levar, ademais de roupa de abrigo, útiles de aseo persoal e unha toalla, o seguinte:

Saco de durmir

Botas ou zapatillas de trekking

Calzado deportivo

Viseira

Unha prenda para a chuvia

Roupa de manga larga (preferiblemente escura ou de camuflaxe)

Cobertura das actividades

Aloxamento e pernocta en habitacións múltiples en réxime de pensión completa dende a entrada do venres ata a saída do domingo despois de comer, con habitacións e baños equipados e persoal cualificado.

Actividades, equipo de monitores e seguro de accidentes e de responsabilidade civil.

Programa de actividades

Venres

19:00 h. Incorporación dos/as participantes ao albergue

21:00 h. Cea

22:00 h. Presentación do programa de actividades

22:30 h. Dinámicas de presentación e de coñecemento do grupo

Sábado

9:00 h. Almorzo

10:00 h. Xogo de xeocaptura con GPS

14:00 h. Xantar

16:30 h. Visita ao Museo Etnográfico “Casa do Patrón” de Doadre:

Obradoiro de elaboración de pan

Obradoiro de cestería

Degustación de produtos gastronómicos artesanais

Visita guiada ás exposicións temáticas do museo (os oficios tradicionais, a taberna, a casa, os labores do campo, a elaboración do liño, o forno, a escola, a forxa, o muíño)

21:30 h. Cea

22:30 h. Seráns: xogos e dinámicas grupais

Domingo

9:30 h. Almorzo

10:00 h. Actividades multiaventura (rotacións):

Airsoft (xogo de estratexia por equipos)

Tiro con arco

Roteiro en bicicleta de montaña

14:00 h. Xantar

16:00 h. Partida dos/as participantes



