



# SUNSET CAMPS

ENGLISH AND FUN

Campamento de verano - 7 días 2024

---

P. N. Cazorla, Segura y las Villas

---

C. E. A. Fuente del Roble

---

## Programa 7 días

Día	Desayuno (9:00h)	Mañana (10:00-13:30 h)	Almuerzo (14:00h)	Tarde (16:30-20:00 h)	Cena (21:00h)	Noche (22:00-23:15 h)
1		Llegada (a partir de las 12:30 h)	pic-nic (traer de casa)	Juegos presentación Ruta y baño en el Guadalquivir		Animación.
2		Circuito de puentes arbóreos / Tirolesa.		Taller de Biodiversidad ¡Estamos conectados!		Animación.
3		Circuito de tiro con arco, cerbatana, bolos serranos		Taller territorios del arte		Cine.
4		Paintball/ Orientación botánica		Taller de supervivencia		Animación.
5		Gymkana acuática		Juegos de habilidad		Vivac.
6		Inicio al descenso de barranco	pic-nic	Taller de teatro-got talent / Preparación de fiesta		Animación.
7		Taller de las emociones. Cierre del campamento y despedida		Retorno a casa		

Baño y merienda

**Programa: 375€ por participante (IVA incluido) (Ver condiciones de contratación)**

---

## Características del programa

### Los precios incluyen

Estancia en el Centro de Educación Ambiental Fuente del Roble.

Distribución: habitaciones múltiples para el alumnado / dobles para profesorado o acompañantes.

Alojamiento en régimen de pensión completa ([desayuno](#), [almuerzo](#), [merienda](#) y [cena](#))

Seguro de responsabilidad civil.

Seguro de accidentes.

Actividades especificadas en el programa.

Monitores titulados 24h.

Coordinador 24h.

Material especializado homologado para cada actividad.

Vehículos de apoyo y emergencias 24h.

Comidas especiales para celíacos o cualquier tipo de alergias.

IVA incluido.

### Los precios no incluyen

Bebidas y otros extras en el Lugar de estancia.

Servicios no descritos en el programa.

Almuerzo del primer día.

Transporte.

## Notas

La hora de entrada del primer día es a partir de las 12:30 h. Los participantes traen el picnic para la comida

El orden de las actividades puede verse alterado por motivos logísticos o climatológicos para asegurar el correcto funcionamiento y el disfrute de las mismas.

---

## Descripción de actividades

### Actividades deportivas



#### Descenso de canones (Iniciación)

Este deporte de aventura consiste en recorrer un río venciendo los distintos obstáculos que en el se planteen: tramos con pozas profundas, otros poco caudalosos, zonas con cascadas y algún que otro tobogán por el que des- Para superar estos cambios de recorrido habrá que caminar, nadar, saltar y rapelar si fuese necesario. Se utilizarán cascos, trajes de neopreno y otros materiales específicos homologados para su realización. La actividad se desarrolla en un contexto excepcional: un barranco de impresionante perfil fruto de la erosión de la roca kárstica. Durante el descenso del canon los niños y niñas aprenderán como distintos procesos de erosión han originado el paisaje en el que se encuentran. Por su verticalidad, este es el Lugar preferido por los buitres para posarse, siendo muy común verlos merodeando.

#### Bolos serranos

Los bolos serranos son un juego tradicional muy común en el Parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas practicado desde hace siglos y con un creciente auge en la actualidad. El juego se asemeja en forma a los bolos pero su práctica y reglas son totalmente distintas. Se dispone de unas pistas con medidas concretas, los bolos y los denominados "mingos". El juego pone en práctica las habilidades de puntería y estrategia de los participantes y fomenta el trabajo en equipo ya que este se juega por parejas que deberán de complementarse para conseguir la máxima puntuación.

#### Taller de las emociones

Este taller se realiza al finalizar el campamento para cerrar el mismo, fomentando el optimismo y el pensamiento positivo en los participantes. Su conducción ayuda a los participantes a reconocer de forma consciente sus emociones e identificar qué sienten ayudándoles a que sean capaces de verbalizarlo. También les ayuda a integrar lo que sienten dentro de su pensamiento y a saber considerar la complejidad de los cambios emocionales. Finalmente, les ayuda a dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.



### **Carrera de orientación deportiva**

En la práctica de este deporte los participantes tendrán que encontrar unos puntos determinados en el terreno con ayuda de un mapa. Comenzamos con algunas no básicas de cartografía que ayuden a los participantes a interpretar un mapa antes de iniciar la carrera. La carrera se realiza en pequeños grupos en los que cada integrante podrá aportar un elemento clave para esbozarla ruta más eficaz que transite por los diferentes controles.

### **Circuito puentes arbóreos y tirolina**

En esta actividad los niños y niñas realizarán un recorrido por una serie de puentes suspendidos en la copa de los árboles. Cada tramo del recorrido plantea un reto de características y dificultad diferentes: puentes tibetanos, pasarelas de troncos, redes, tirolinas y muchos más. Este recorrido en altura ofrece la oportunidad de descubrir las peculiaridades del dosel arbóreo, un lugar desconocido en el que habitan innumerables organismos. Para esta actividad se emplean arneses y bagas de anclaje con mosquetones además de cascos.

### **Senderismo medioambiental**

Las Sierras de Cazorla, Segura y las Villas están repletas de senderos señalizados con varios niveles de dificultad, que trascurren por los entornos más característicos del ecosistema mediterráneo: pinares, robledales, encinares, bosques de ribera y jardines colgantes. Realizaremos un recorrido representativo por el que los niños y niñas conocerán las particularidades ambientales de los ecosistemas mediterráneos y entenderán las adaptaciones que muchos organismos han desarrollado para sobrevivir en estos entornos.

### **Tiro con arco**

Esta es una práctica deportiva en la que se utiliza un arco para disparar una flecha a objetivos situados a una o varias distancias. Para empezar, los participantes tomarán un primer contacto con el arco, con el fin de adquirir la técnica necesaria que permitirá su posterior disfrute práctico. Utilizarán arcos, flechas y protectores específicos para esta modalidad deportiva.

### Tiro deportivo con cerbatana

Este deporte consiste en el lanzamiento de dardos a una diana soplando a través de una cerbatana. La cerbatana es una milenaria tradición nacida en varios pueblos indígenas del sudeste de Asia y América del Sur, ahora se ha convertido en una modalidad deportiva que aspira a convertirse en un deporte olímpico. En esta actividad utilizamos cerbatanas deportivas y dardos de plástico para practicar el lanzamiento a la diana desde varias distancias.

### Gymkana acuática

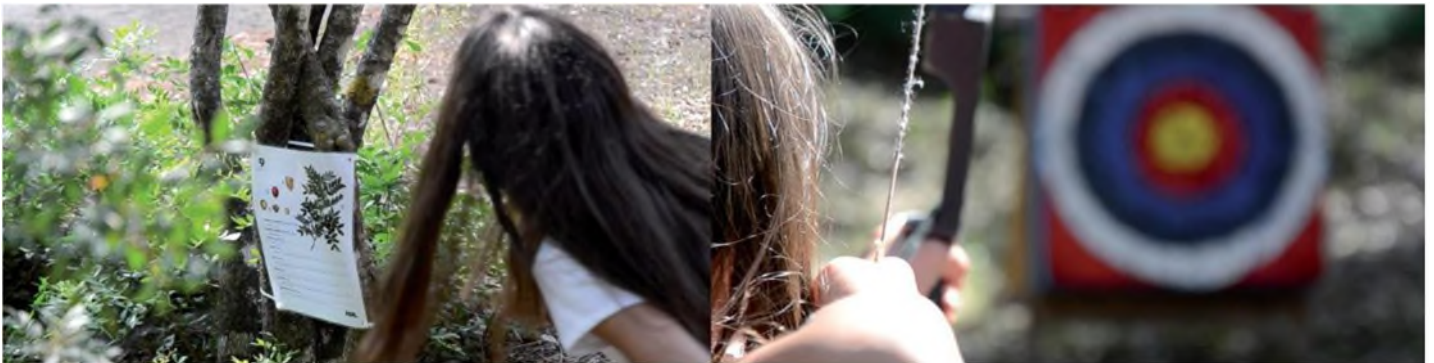
En esta actividad proponemos divertidos deportes de equilibrio, coordinación y estrategia que pondrán a prueba las distintas habilidades de los participantes en el medio acuático. Se realizarán numerosas pruebas en torno al agua en las que los participantes tendrán que coordinarse en equipo. A modo de carrera, los equipos deberán pasar distintos obstáculos que pondrán a prueba sus habilidades en grupo.

### Ruta por el Rio Guadalquivir

Este río es, merecidamente, uno de los más populares del Parque Natural. Las rápidas y cristalinas aguas del río Guadalquivir, las diversas formaciones geológicas en las que se encaja el cauce y la exuberante vegetación de ribera, forman, en su conjunto, uno de los escenarios fluviales más espectaculares del sur de España. Recorreremos unos kilómetros por un sendero que transcurre paralelo a este famoso río.



## Talleres, dinámicas y juegos



### Biodiversidad

Proponemos una serie de divertidas actividades para dar a conocer la diversidad de especies que habita el Parque Natural y sus numerosas interacciones, ofreciendo una visión amplia de lo conectados que están los organismos en un ecosistema. Los participantes deberán poner en práctica sus habilidades en equipo para superar las pruebas propuestas, así como diseñar una buena estrategia con la que evitar la extinción de la especie escogida.

### Flora / Orientación botánica

Se pondrá en marcha un amplio repertorio de juegos de equipo, incluyendo una divertida orientación botánica, para dar a conocer las principales características de las plantas mediterráneas, así como sus distintos modos de polinización y dispersión de semillas. Cada punto a encontrar se corresponde a una especie de flora autóctona y los distintos elementos que la componen.



### Juegos de habilidad

En esta jornada proponemos un divertido repertorio de juegos de habilidad, de ingenio y estrategia. Los participantes tendrán que mostrar sus destrezas, tanto individuales como en equipo, en los distintos retos que se le planteen. Incluimos recurrentes juegos de movimiento donde lo importante es la velocidad de reacción, y otros en los que las niñas y niños comprenderán como trabajando en equipo sus estrategias funcionan mejor.

### Taller de Teatro y preparación de fiesta

Jornada dedicada a la creación de una obra de teatro en la que se pondrá en práctica la imaginación, creatividad y trabajo en equipo. Los participantes escogerán una temática relacionada con los contenidos del campamento y crearán la obra utilizando los recursos que elijan (títeres, teatro de sombras, musical, etc.). Terminaremos la jornada haciendo los preparativos para una divertida fiesta temática que se celebrará la última noche, en la que se representarán las distintas obras de teatro creadas por cada grupo.

### Paintball

El paintball (bola de pintura) es un juego de estrategia complejo en el que los participantes usan marcadoras accionadas por aire comprimido para disparar pequeñas bolas de pintura a otros jugadores. Durante el juego se enfrentan dos equipos con el fin de capturar una bandera eliminando a los jugadores del equipo rival. Se utilizan máscaras, chalecos, marcadoras y bolas de pintura homologadas para el desarrollo del juego.

---

## Propuesta educativa

---

Sunset cuenta con un proyecto educativo acorde a la duración del programa. Dividido en 7 bloques argumentales, se trabajan distintos aspectos para ayudar en la labor de educar a ciudadanos competentes en las distintas competencias que implica ser parte de una sociedad.

En FDR, entendemos que la educación debe ser parte de un proceso lúdico e interactivo, donde los participantes accedan a los contenidos de forma transversal a través del juego y el deporte, acercando los contenidos que ofrece el entorno natural y nuestra relación con el mismo. Los objetivos que perseguimos con esta propuesta son:

### Objetivos

1

Descubrir los valores que presenta el Parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas, así como despertar actitudes positivas de cuidado y respeto por el medio natural, mejorando la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

2

Combatir el sedentarismo practicando actividades deportivas novedosas en un entorno natural de montaña.

3

Aumentar la competencia en autonomía e iniciativa personal, así como la competencia emocional.

4

Proporcionar nuevas situaciones y experiencias que puedan despertar el interés por actividades poco cotidianas.

5

Ofrecer un entorno en el que se practique la convivencia, el trabajo en equipo, el apoyo mutuo, así como la solución pacífica de los conflictos, para mejorar la competencia social y ciudadana.

6

Potenciar la competencia en aprender a aprender teniendo que enfrentarse a situaciones nuevas.

7

Aprender a ocupar de forma educativa y placentera el tiempo libre y de ocio.

---



## Estructura del programa educativo

La estancia asegura el acceso a los contenidos anteriormente descritos estando estos introducidos en el conjunto de actividades de la siguiente manera:

### Desayuno

En el se trabaja la autonomía e iniciativa personal así como el acceso a una alimentación sana. El horario del desayuno es a las 9:00h debiendo levantarse el participante con el suficiente tiempo de antelación para el aseo personal y recoger el cuarto. Durante el desayuno el participante será responsable de recoger la mesa una vez finalizado. Este tipo de situaciones cotidianas exponen a los participantes a responsabilizarse de sus pertenencias y ayudar en el conjunto de labores en casa. Durante todo este tiempo estarán acompañados de monitores que guíen en el proceso.

### Actividad de mañana

Está dedicada a una actividad lúdica-deportiva que utiliza el contexto de cada una de ellas para introducir de forma transversal una idea medioambiental o cultural. El participante aprende así a relacionar el aprendizaje con estímulos positivos y de ocio, combatiendo el sedentarismo y promocionando el trabajo en equipo.

### Almuerzo

Acceso a una dieta mediterránea variada y saludable así como incentivar la autonomía y la gestión de responsabilidades individuales. Los participantes aprenden a convivir y relacionarse con sus compañeros, debiendo trabajar en equipo para el correcto funcionamiento del comedor.

### Actividad de tarde

Dedicada a una actividad lúdico-deportiva que utiliza el contexto de cada una de ellas para introducir de forma transversal una idea medioambiental o cultural. El participante aprende así a relacionar el aprendizaje con estímulos positivos y de ocio, combatiendo el sedentarismo y promocionando el trabajo en equipo. Después de la actividad habrá un tiempo para el aseo personal y el contacto con los familiares.

### Cena

Denuevoacceso adietasaludable, trabajo en equipo, gestión del tiempo y responsabilidades.

### Actividad de noche

Destinada al trabajo en equipo y desarrollo de aptitudes sociales a través del juego y el ocio.

## Entorno natural e instalaciones



El centro de Educación Ambiental Fuente del Roble está situado en pleno corazón del Parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas, al noreste de Andalucía. Este Parque Natural constituye uno de los espacios naturales más destacados de España, siendo la mayor superficie arbolada continua de nuestro país (aproximadamente 214.000 hectáreas) y el mayor territorio protegido por el interés de sus valores ecológicos. El Parque aloja una gran diversidad de flora y fauna, además de una amplia variedad de paisajes que sorprenden por su belleza. Por su relevancia, fue declarado Reserva de la Biosfera por la UNESCO y zona de especial protección para las aves (ZEPA) por la CEE.

La finca en la que se ubica el centro está dentro de un bosque autóctono de quejigo. Dispone de 10 ha de terreno que limitan con un tramo del curso alto del río Guadalquivir y con la Reserva Integral del Parque, lo que nos sitúa en un lugar privilegiado para realizar nuestra propuesta educativa.

Nuestra preocupación por el cuidado de la naturaleza y el medio ambiente nos ha llevado a construir un edificio respetuoso con el medio y con la arquitectura del lugar, integrándose en el paisaje. Disponemos de habitaciones con 6-8 camas para los niños y niñas, y habitaciones dobles para los adultos acompañantes; todas ellas luminosas y equipadas con un armario estantería y baño propio. El centro está dotado de calefacción y agua caliente. Contamos con un amplio comedor con servicio de restaurante para 120 comensales en el que se sirven menús que responden a una saludable dieta mediterránea. Disponemos de cocina industrial perfectamente equipada con capacidad para dar de comer diariamente a 200 comensales, cumpliendo toda la normativa higiénico-sanitaria correspondiente. Disponemos de distintas aulas-taller interiores y al aire libre, equipadas con mesas, sillas y todo el material necesario para desarrollar cada taller. Por último, contamos con una sala de curas equipada con botiquín básico autorizado por sanidad.

La instalación lleva funcionando 20 años. El estado de conservación es extraordinario y dispone de todos los dispositivos activados de emergencias así como equipados como indica la normativa vigente contra los incendios: es un espacio seguro. El edificio cumple la normativa respecto de discapacitados; a pesar de ello, muchas actividades del programa se verían modificadas para poder atender las necesidades especiales de aquellas personas que lo requieran, ya que se realizan en el campo.

En la misma finca disponemos de diversos recursos para realizar muchas de las actividades deportivas y talleres que proponemos sin necesidad de desplazarse en autobús: una piedra natural equipada con varias vías de acceso para la escalada y rápel con diferentes grados de dificultad; un circuito de puentes arbóreos y tirolina; un circuito de tiro con arco, cerbatana y tirachinas; senderos señalizados; zona equipada para carreras de orientación; espacios amplios y sombreados para el desarrollo de distintas actividades y una piscina bien soleada con amplias zonas de sombra de 20m x 10m.

La zona tiene cobertura de móvil completa con todas las compañías. En las normas de funcionamiento establecemos que se pueden traer los móviles, pero su uso está restringido a la hora de descanso de 20:00 a 21:00 h. La instalación dispone de 1 línea teléfono fijo inalámbrico que estará disponible para la atención de las familias de 20:00 a 20:45 h. El director del campamento tendrá disponible durante 24 horas 1 teléfono móvil de la empresa que se utilizará exclusivamente por parte de las familias para comunicar alguna emergencia.

La instalación al completo se limpia a diario. En cuanto a las habitaciones, antes de iniciar las actividades de la mañana, deben quedar debidamente ordenadas, para que se pueda proceder a su limpieza. Se encargarán de supervisar el que los niños realicen esta tarea los monitores/tutores de cada habitación.

---

## Instalaciones centro de educación ambiental fuente del roble

---

Centro de Educación Ambiental Fuente del Roble en Parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas.

---

Finca arbolada vallada de 100.000 m2 junto a la Reserva Integral del Parque Natural.

---

Habitaciones múltiples de 6 u 8 participantes con baño completo incluido.

---

Comedor y zonas comunes.

---

Servicio de cocina propio.

---

Piscina.

---

Instalaciones de parque multiaventura propias.

---

Centro médico a 4km de las instalaciones.

---

---

## Propuesta alimentaria

---

El servicio será de pensión completa desde el momento de la incorporación de los participantes hasta el día de salida. Se ofrecerán cuatro servicios diarios: desayuno, comida, merienda y cena. En nuestro correo electrónico se puede solicitar el menú para los días de estancia, en el que hemos procurado ofrecer una dieta equilibrada con una aportación calórica proporcionada con la actividad física que los niños/as han de realizar. Todas las comidas y cenas se componen de primer y segundo plato, agua, pan y postre.

Se ofrecerán dietas especiales en casos de enfermedad, alergias o preceptos religiosos, casuística que debe ser debidamente informada por las familias antes de la incorporación del participante al programa.



**FDR.**

---

## Seguros y seguridad

---

Tenemos los seguros de responsabilidad civil y de accidentes reglamentarios. Para la realización de las actividades que se ofrecen en la propuesta, disponemos de todos los permisos necesarios por parte de la Consejería de Medio Ambiente y la Confederación Hidrográfica del Guadalquivir. Estamos dados de alta como empresa de turismo activo. Disponemos también de todo el material necesario homologado para la realización de las actividades deportivas propuestas, así como del personal cualificado para ello.

Para atender pequeños percances contamos con una sala de curas equipada con botiquín básico autorizado por sanidad. En caso de ser necesario desplazar a un accidentado, contamos con varios vehículos a disposición. A escasos 4 km, en el pueblo de Arroyo-Frío, hay todo tipo de servicios básicos, incluida la atención médica primaria durante el horario de mañana. En el pueblo de Coto Ríos (15 km de distancia), hay servicio de salud para la atención diaria durante 24 h teniendo disponible durante todo el tiempo ambulancia. El hospital más próximo está en el pueblo de Cazorla.

---

## Equipo profesional

---

Disponemos de un equipo de profesionales que cuentan con las titulaciones específicas, los conocimientos y la preparación necesarios para desarrollar cada una de las actividades especificadas en el programa. Contamos con expertos en deportes de montaña (TECO, TAFAD y licenciados en Educación Física), expertos en actividades medioambientales (licenciados en biología y ciencias ambientales) y educativas (titulados en ciencias de la educación, pedagogía, etc). Disponemos también de un completo equipo de cocina y limpieza, así como de un equipo de coordinación, gestión y administración encargado del correcto funcionamiento del programa.

---

## Recursos materiales

---

Disponemos de todos los recursos necesarios para realizar las actividades deportivas y talleres que proponemos en el programa. La mayoría de estos recursos se encuentran en la propia finca de FDR, por lo que gran parte de las actividades se pueden realizar sin necesidad de desplazarse en autobús. Contamos con una piedra natural equipada con varias vías de acceso para la escalada y rápel con diferentes grados de dificultad; un circuito de puentes arbóreos y tirolina; una pista de paintball; un circuito de tiro con arco, cerbatana, y pista de bolos serranos; senderos sealizados; zona equipada para carreras de orientación. Disponemos de todo el material necesario homologado para la realización de las actividades deportivas propuestas, incluyendo neoprenos, arneses, mosquetones, cascos, cuerdas, material de seguridad específico, arcos, cerbatanas, flechas, dardos, dianas, bolos, remos, kayak, tablas de paddle, chalecos salvavidas, material de paintball, etc.

---

## Transporte

---

Para desarrollar algunas de las actividades del programa sera necesario desplazar al grupo en autobús. Si se va a gestionar el transporte por cuenta propia, a la hora de contratarlo se deben tener en cuenta estos desplazamientos: El descenso de cañones comienza en la central eléctrica Cerrada del Utrero; la actividad de senderismo medioambiental se realiza en el paraje de Linarejos.

---

## Normas de participación

---

- Los responsables del grupo o, en su caso, los familiares/tutores de los participantes, enviarán al servicio de gestión el listado de participantes e incidencias médicas, con el modelo que se les ha facilitado previamente, al menos una semana antes a la entrada del grupo.
- La confirmación de la plaza para realizar el programa se hará efectiva una vez se reciba el ingreso de reserva especificado en las condiciones de contratación facilitadas.
- Los responsables de los participantes autorizan al equipo de SUNSET CAMPS para que puedan tomar las decisiones oportunas en caso de accidente o enfermedad de un participante, poniéndose lo ocurrido en conocimiento de los familiares o responsables a la mayor brevedad posible.
- En la instalación habrá en todo momento una persona de guardia para atender las posibles contingencias que se pudieran presentar en cualquier horario. Los acompañantes del grupo colaborarán en la gestión de los conflictos que pudieran surgir con los participantes y evaluarán el desarrollo de la estancia, ofreciéndonos información muy valiosa que nos ayudará a ir mejorando la ejecución de los programas.
- Se recomienda que los participantes no traigan objetos de valor para evitar posibles pérdidas, no haciéndose responsable de los mismos la entidad organizativa.
- El uso del teléfono solo estará permitido durante el horario de llamadas, de 20:00 a 21:00 h. Este horario podría sufrir ligeras modificaciones, dependiendo del desarrollo de las actividades, por lo que aconsejamos que sean los participantes los que avisen a los familiares de la disponibilidad, por ejemplo, a través de llamadas perdidas con su teléfono personal. Si los participantes no disponen de teléfono móvil, los familiares pueden contactar con los participantes llamando al número de la recepción: 953 124 136. Solo en caso de emergencias se puede llamar al teléfono de administración 699530479.
- Dada la corta duración de los programas, y por solidaridad con aquellos participantes que no estén en la misma situación, no estarán permitidas las visitas de los familiares durante el desarrollo del programa.
- Las actividades convenidas se realizarán, salvo que las inclemencias meteorológicas lo impidan, implicando riesgo para los participantes, en cuyo caso serán sustituidas por otras, informando debidamente al responsable de grupo.
- El orden en que se ejecutarán las actividades será comunicado al responsable de grupo en el momento de su llegada. Conviene tener en cuenta que estamos dentro de un Parque Natural, con legislación muy restrictiva para garantizar su conservación. Para ello, la Consejería de Medio Ambiente regula la realización de actividades con necesidad de autorización previa, coordinando a todas las empresas autorizadas para ello dentro del Parque. Ello nos obliga a ir realizando ajustes constantemente, para poder responder tanto a los requerimientos legales como a lo pactado con los clientes.
- La dirección de la instalación está autorizada a cancelar en cualquier momento la participación de un miembro del grupo, en caso de incumplimiento reiterativo de las normas del centro y graves faltas de disciplina. Si hubiera que devolver a un participante a su casa, los gastos de retorno, en el caso de haberlos, correrán por cuenta del mismo o de sus representantes legales, así como los gastos, daños o perjuicios que pudiera ocasionar como consecuencia de su mala conducta
- El pago de la reserva y cumplimentación del formulario de inscripción implica la aceptación del programa de actividades a desarrollar, así como las condiciones generales y específicas de contratación facilitadas por la organización.
- Anulaciones:
  - Hasta los 30 días anteriores a la fecha de entrada prevista, los 150,00 €/participante ingresados en concepto de reserva no se devolverán en concepto de gastos de gestión.
  - Hasta 15 días anteriores a la fecha de entrada prevista, no será devuelto ningún ingreso.
  - Si un participante cancela o deja su estancia en medio de un programa, por el motivo que sea, no tendrá derecho a ningún reembolso.
- Salvo petición expresa, se concede expresamente a Sunsetcamps permiso para utilizar todo el material fotográfico o de cualquier otro tipo en los que aparezcan participantes de las actividades para promoción o publicidad de sus programas.

---

## Recomendaciones de equipaje

---

Las instalaciones del Centro están completamente equipadas para la realización de todas las actividades y los servicios de alimentación y pernocta, incluyendo la sábana bajera de la cama y la funda de la almohada. Los participantes deben traer saco de dormir y sus enseres personales entre los que recomendamos lo siguiente:

- Bolsa de aseo completa (incluido cepillo y pasta de dientes, gel y champú de ducha) y Toalla de ducha.
- Ropa deportiva y cómoda para realizar las actividades al aire libre. Incluir ropa de abrigo para las noches y días menos calurosos.
  
- Calzado deportivo o de montaña (recomendamos que no sea de estreno para asegurar que no se producen rozaduras o molestias. Es recomendable así mismo traer las uñas de los pies bien cortadas para evitar posibles molestias al no estar acostumbrados a este tipo de actividad física).
- Calcetines adecuados para este tipo de calzado.
- Gorra para proteger del sol y protección solar.
- Cantimplora.
- Mochila pequeña para las excursiones.
- Bañador y calzado adecuado para el agua que cubra y proteja el pie completo (unas zapatillas de deporte viejas son la mejor opción) para las actividades de agua como el descenso de cañones.
- Toalla para actividades de agua.
- Bolsa para la ropa sucia. No se dispone de servicio de lavandería.
- Linterna para actividades nocturnas.
- Saco de dormir.
- Teléfono móvil para comunicarse con los familiares. En caso de no disponer de él, los familiares podrán contactar con los participantes llamando al teléfono de la recepción indicado en el apartado anterior.
- Copia de la tarjeta sanitaria.
- Se ruega incluir en el equipaje SOLO lo IMPRESCINDIBLE. Recomendamos no incluir cosas de valor que no sean necesarias para el transcurso de la estancia para evitar posibles pérdidas.
- Todos los gastos de alimentación, estancia y actividades están incluidos en el precio por lo que solo necesitan traer dinero en efectivo para tomar algún refresco, helado o adquirir un souvenir.
- Por el riesgo medioambiental que conlleva su desecho, **NO está permitido el uso de TOALLITAS HÚMEDAS** por lo que recomendamos no traerlas.

---

### Más información:

---

Para más información sobre este programa visita nuestra página web donde encontrarás una extensa descripción de las actividades a realizar y vídeos de las mismas, del Parque Natural y de las instalaciones del Centro.

Así mismo, encontrarás una sección con las respuestas a las dudas más frecuentes.

[www.sunsetcamps.es](http://www.sunsetcamps.es)