A group of people, mostly wearing red shirts, are standing on a sandy beach. In the foreground, several colorful surfboards (pink, blue, yellow, green) are laid out on the sand. The background shows the ocean and some distant hills or mountains under a clear sky.

SURF CAMP 2023

ESCUELA DE LUCAS GARCÍA

SAN JUAN DE LA ARENA

El Campamento

Paralelo al campamento que realizamos en San Esteban de Pravia, organizamos en San Juan de la Arena, a 5 kms. Un Surf Camp con la colaboración de la escuela de Lucas García.

Un campamento con plazas limitadas, de 12 días de duración, en los que entre semana realizarán curso de surf con actividades alternativas durante las tardes y, los domingos actividades paralelas.

Alguna de las actividades propuestas son las siguientes: grabación de cada alumno y proyección de video, piscina, senderismo, piragüismo, técnicas de relajación y estiramientos, Yoga, veladas temáticas, deportes de playa, etc.

En el campamento, queremos que el participante forme parte activa de la organización e incluso puedes acceder a realizar el campamento con un curso de premonitor.

¿A qué estas esperando?



Fechas



Del 15 al 22 de julio

Ubicación



San Juan de la Arena (Asturias)



Edades

Nacidos entre 2006 y 2014 divididos en dos grupos de edad:



Alojamiento

Nos alojaremos en el Albergue **Los Novales**, situados en un enclave idóneo, a tan solo 800 metros de la playa donde realizaremos el surf y en medio de las montañas lo que nos permitirá hacer otro tipo de actividades.

Situados en el pueblo de San Juan de la Arena, considerado la capital angulera de España, debido a que cada año salen desde aquí angulas a numerosos puntos de España y Europa.

Turísticamente, La Arena, ofrece al viajero una placentera tranquilidad en sus calles y plazas, sirviendo de punto de partida para interesantes excursiones, tanto a otros puntos de la costa como al interior. Dispone también de la playa de los Quebrantos, que se encuentra ubicada en la desembocadura del río Nalón.



Actividades

Durante los días de campamento, realizaremos numerosas actividades paralelas además del **surf**, que será la actividad principal del campamento.

Las diferentes actividades serán:

Padel surf (SUP), senderismo, primeros auxilios y técnicas de estiramiento, veladas nocturnas temáticas, deportes de playa, paseo en barco, actividades en grupo, etc.

Además contaremos con **charlas formativas de surf, grabación de video y fotos** durante la actividad, etc. Además, el último día se realizará un **campeonato de surf** dividido por categoría y edades, y una entrega de premios.



Escuela de Surf: Lucas García

Mi nombre es Lucas García Cabrera, y nací en Salinas (Asturias) en 1974. Toda mi vida ha estado ligada al mar, al surfing y a la naturaleza, y cogí mi primera ola con 9 años. Desde entonces no he podido dejar este deporte, que se ha convertido en mi pasión y estilo de vida. Hoy disfruto viendo cómo mi hijo de 8 años surfea sus primeras olas, y aprende a valorar lo que nos ofrece la naturaleza y el mar.



Por nuestra Escuela de Surf pasan todos los años cientos de alumnos de todas las edades, que quieren aprender a surfear o perfeccionar su técnica y nivel.

MI CURRÍCULUM DEPORTIVO: Campeón de Asturias de Surf desde 1991 hasta 2001 consecutivamente, Campeón de España de Surf 2002, Campeón de Europa de Surf Absoluto 2003, Campeón de Europa de Surf Senior 2009, SubCampeón del Mundo de Surf Tag Team 2003, SubCampeón del Mundo de Surf Tag Team 2006, Seleccionador Nacional de Surf del 2006 al 2009, etc.

Alimentación

Se realizan **4 comidas diarias**: desayuno, comida, merienda y cena.

Los menús están **preparados en función directa de las actividades y edades** de los participantes, con una comida correcta, variada y equilibrada.

Son **diseñados con antelación**, lo que supone que la cocina se adapta a los horarios y actividades de los participantes del campamento. Por eso, es necesario además, avisar de las intolerancias y alergias.

El **desayuno** estará compuesto de leche, zumos, cola coa, tostadas, galletas, cereales y fruta, además, de algún otro alimento.

La **comida** estará compuesta de un primer plato principal, un segundo con guarnición, postre y pan. Los días que realicemos actividades externas durante esta hora, la comida será sustituida por bocata, bebida y fruta.

La **merienda** generalmente será de bocadillo, bollería o fruta.

La **cena** contará con un plato principal con guarnición, pan y postre.

Información Adicional

Personal: el campamento cuenta con un director, un coordinador y monitores de tiempo libre, socorrista, cocina y limpieza propia del campamento. 1 monitor responsable por cada 8 niños.

Monitores: compuesto por un equipo de responsables, específicamente seleccionados con amplia experiencia y preparación en el campo de trabajo con niños, animación juvenil y tiempo libre, y la titulación requerida por el Principado de Asturias. Los monitores, así como el coordinador y el director del campamento, tienen la titulación exigida para este tipo de actividades.

Para las actividades específicas como el surf o piragüismo, contamos con monitores titulados para dicha actividad, ajenos al campamento, que son los que organizan su actividad diariamente.

Sanidad: contamos con personal sanitario en el propio campamento (personal de enfermería) además de centro médico en el mismo pueblo. En la localidad cercana, Soto del Barco, contamos con ambulatorio y centro hospitalario en Avilés, a tan solo 15 minutos. Para ello, contamos con vehículo 24 horas días.

Disponemos de seguro de accidentes y responsabilidad civil. El personal sanitario del campamento dispensará además, las medicinas necesarias que nos hayáis hecho llegar previamente en las hojas correspondientes.

En caso de urgencia o necesidad, y antes de tomar cualquier decisión al respecto, nos pondremos en contacto con los padres para informar de la situación.

Comunicación: disponemos de un teléfono 24 horas para cualquier emergencia. Los participantes, si disponen de teléfono propio, podrán utilizarlo 1 o 2 veces al día.

Precio

- 610 euros

Descuentos:

- Participación de hermanos (-12€ a cada uno)

¿Qué incluye?

- Alojamiento en albergue
- 7 noches en PC
- Transporte de Ida y Vuelta
- Seguros RC y accidentes
- Material para las actividades
- Cuota de socio del club por un año
- Monitores y coordinadores 24 horas
- 6 Días de curso de surf
- Actividades deportivas por las tardes
- Padel surf
- 1 día de piraguas
- 1 día de caballos

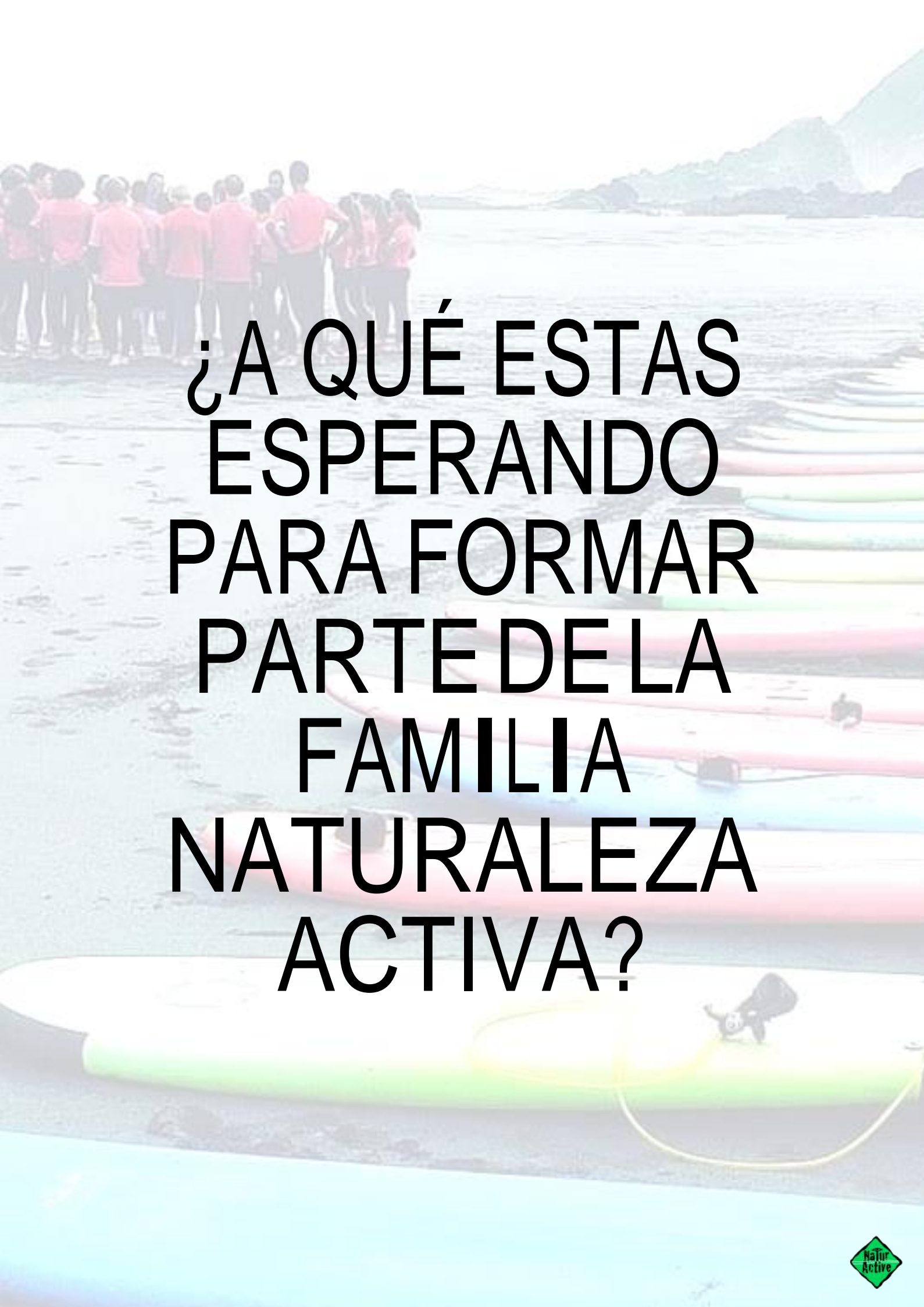
PLAZAS LIMITADAS

Recomendaciones

- **Saco de dormir.** Aunque disponemos de colchón, es mejor llevar un saco. Las camas y literas disponen de sábanas y almohadas.
- **Ropa variada y cómoda:** recomendamos el uso de pantalones corto y alguno largo para las noches, camisetas, jersey, chaquetas o forro polar debido a que por las noches el tiempo en el norte suele ser fresco. Podrán lavar la ropa una vez durante el campamento por apartamentos si fuera necesario.
- **Bañador:** la mayoría de actividades son acuáticas, y el uso del bañador va a ser necesario, por eso recomendamos llevar varios.
- **Calzado:** botas de andar y zapatillas cómodas, además de chanclas o cangrejas para la playa o piscina.
- **Mochila de mano:** apta para el día de playa y excursiones donde quepa la toalla, ropa de respuesta, agua, etc.
- **Crema solar, gorra y gafas de sol:** una buena protección del sol es muy importante, por lo que llevar estos complementos será recomendable.
- **Dos toallas:** toalla de playa/piscina y toalla de ducha.
- **Aseo personal:** recomendable todo organizado en un neceser.
- **Cantimplora:** para actividades y excursiones.
- **Bolsas:** para ropa sucia entre otros usos.
- **Linterna:** se utilizará para veladas o usos sencillos.



- **Dinero: El campamento es con todo incluido, sólo es necesario llevar dinero para gastos personales y mínimos. Un helado, alguna chuchería. El dinero se controlará por los monitores y se darán cuentas de los gastos hechos. Al final del campamento se le dará el dinero sobrante. Suficiente con unos 30 euros. En caso de que, por cualquier motivo, necesitará algo de vestir se pondrá en conocimiento de los padres y la organización podrá adelantar el dinero.**
- **Fotocopia de la Tarjeta del INSS, cartilla de la Seguridad Social o similar.**
- **Teléfonos Móviles: No está prohibido que los lleven, pero si se va a regular su uso indiscriminado, así como portarlos en algunas actividades.**
- **PROHIBIDO llevar navajas y objetos cortantes y, recomendado no llevar videojuegos, radios, objetos de valor etc.**
- **NOTA: El primer día llegaremos después de comer, con lo que es recomendable que lleven un bocadillo y una pieza de fruta.**



**¿A QUÉ ESTAS
ESPERANDO
PARA FORMAR
PARTE DE LA
FAMILIA
NATURALEZA
ACTIVA?**