

64è. CAMPAMENTS DEL CEC

ACAMPOBERT

Del dimarts 1 al dimarts 15 d'agost del 2023
CAUTERETS



Sessió informativa 18/07/2023

1. Benvinguda
2. Informació del campament segons els equips de treball
 - Ubicació
 - El camping
 - Material, camió i magatzem
 - Activitats
 - Cuina
 - Animació
 - Salut
 - Convivència i sostenibilitat + tasquetes
3. Informacions generals i funcionament del campament
4. Inscripcions i gestió de les estades
5. Voluntariat
6. Precs i preguntes
7. Tancament de la sessió



Ubicació del campament

Situat entre Argelès-Gazost i el Circ de Gavarnie, el càmping és un punt de partida perfecte per descobrir les muntanyes dels **Pirineus** durant la vostra estada, visitant els diferents punts d'interès del Parc Nacional dels Pirineus: llacs i cascades, petites muntanyes i alts cims per fer excursions esportives o magnífiques passejades.

Hi ha un servei gratuït de transport entre Cauterets i La Raillère, en temporada alta, tots els dies de juny a setembre.

El càmping Le Peguère és a un pas de **Lourdes**, ciutat mariana i de pelegrinatge, amb el santuari de Notre Dame de Lourdes on es duen a terme les celebracions i misses internacionals. També es pot visitar el llac de Lourdes i la seva platja, on es realitzen activitats aquàtiques.

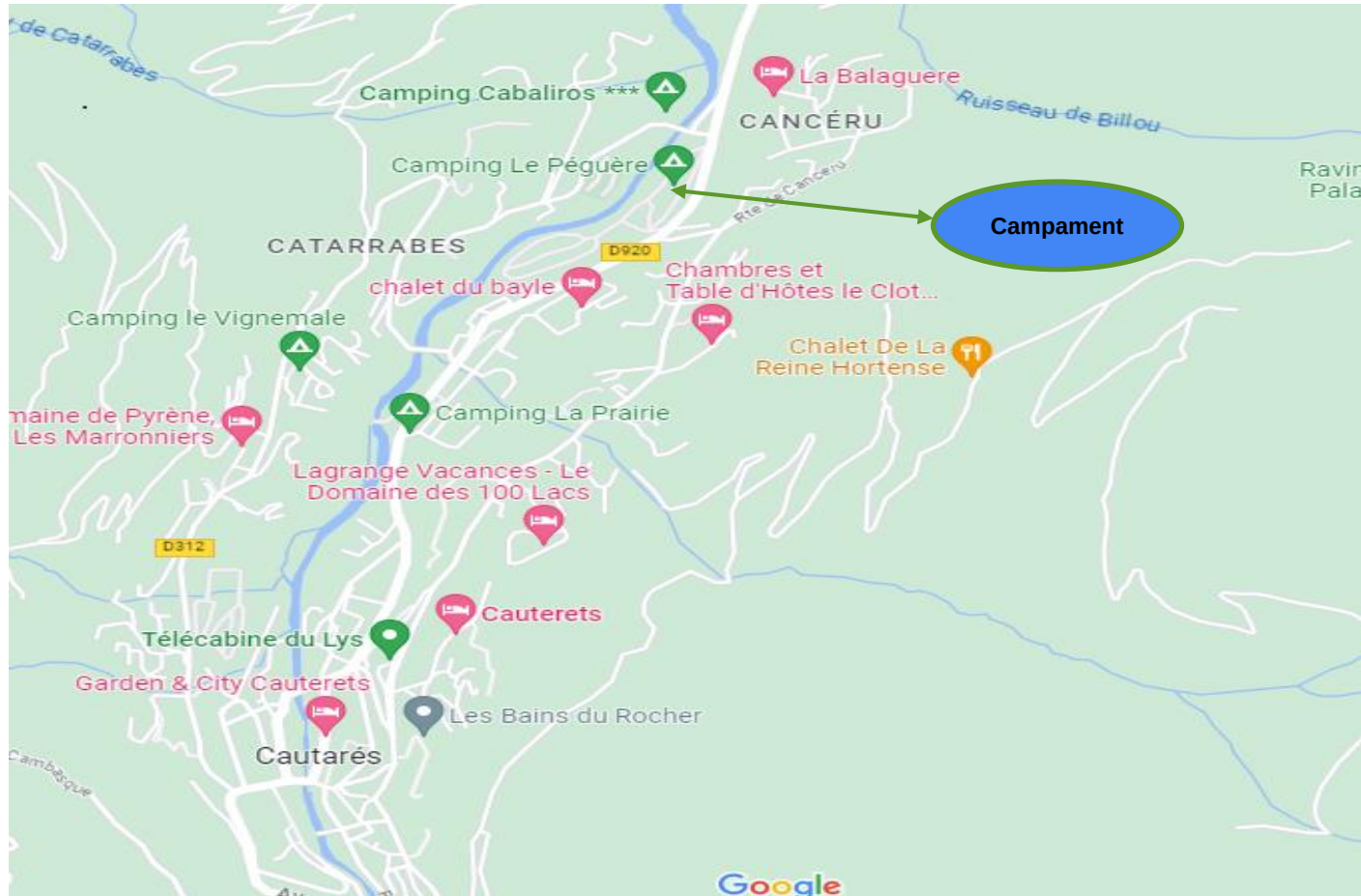
El castell fortificat de Lourdes és un monument històric i una vista inoblidable del santuari i dels Pirineus. Visiteu el seu museu per conèixer més sobre el seu passat.

És interessant, agafar el funicular fins al Pic du Jer, un mirador únic sobre els Pirineus, Lourdes, Tarbes, Pau i la vall d'Argelès-Gazost.

Zones d'interès: Argelès-Gazost, El pont d'Espanya, El Lac de Gaube, El Circ de Gavarnie, El Grand Tourmalet, El Pic du Midi.

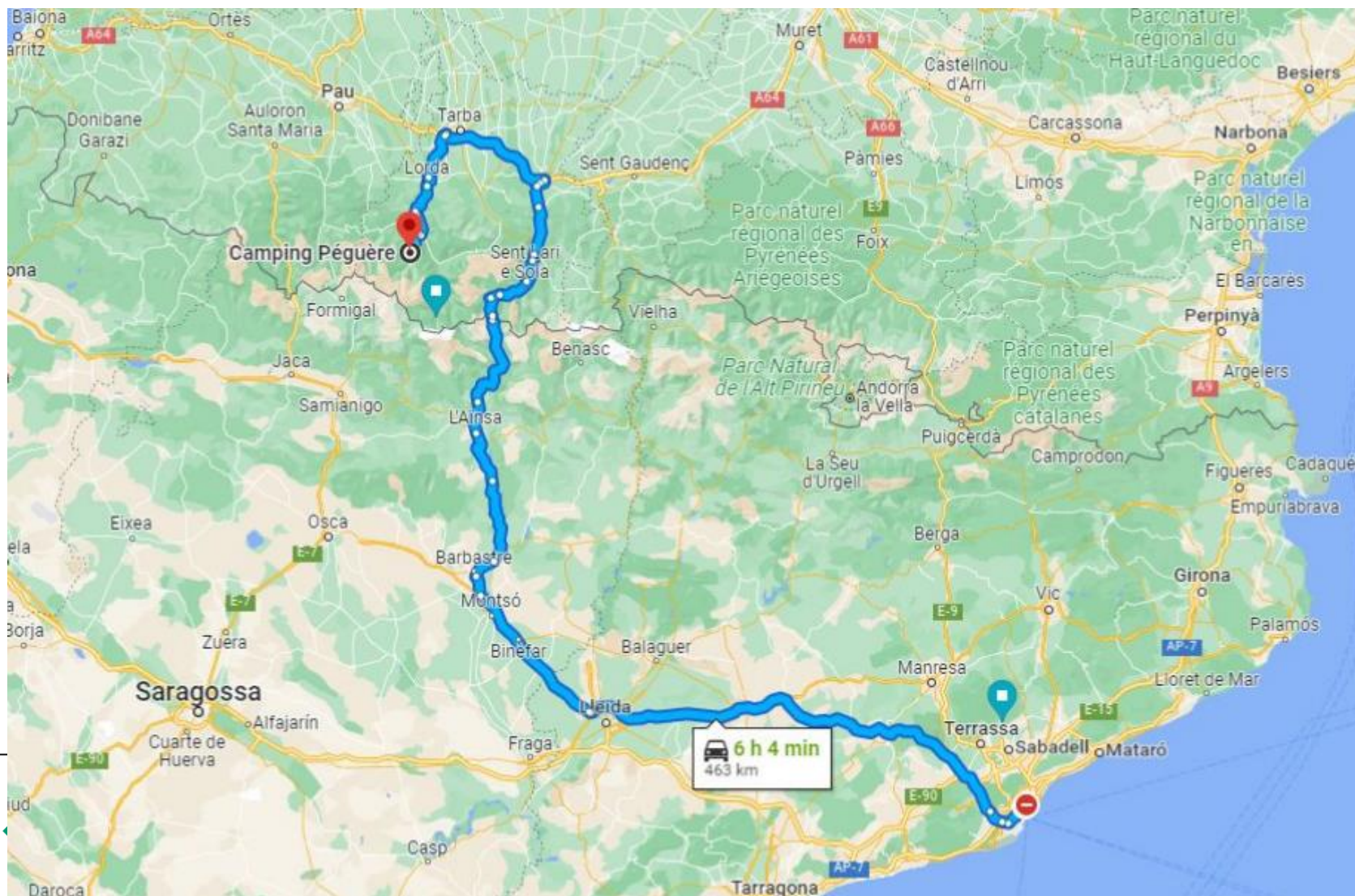


Ubicació del campament

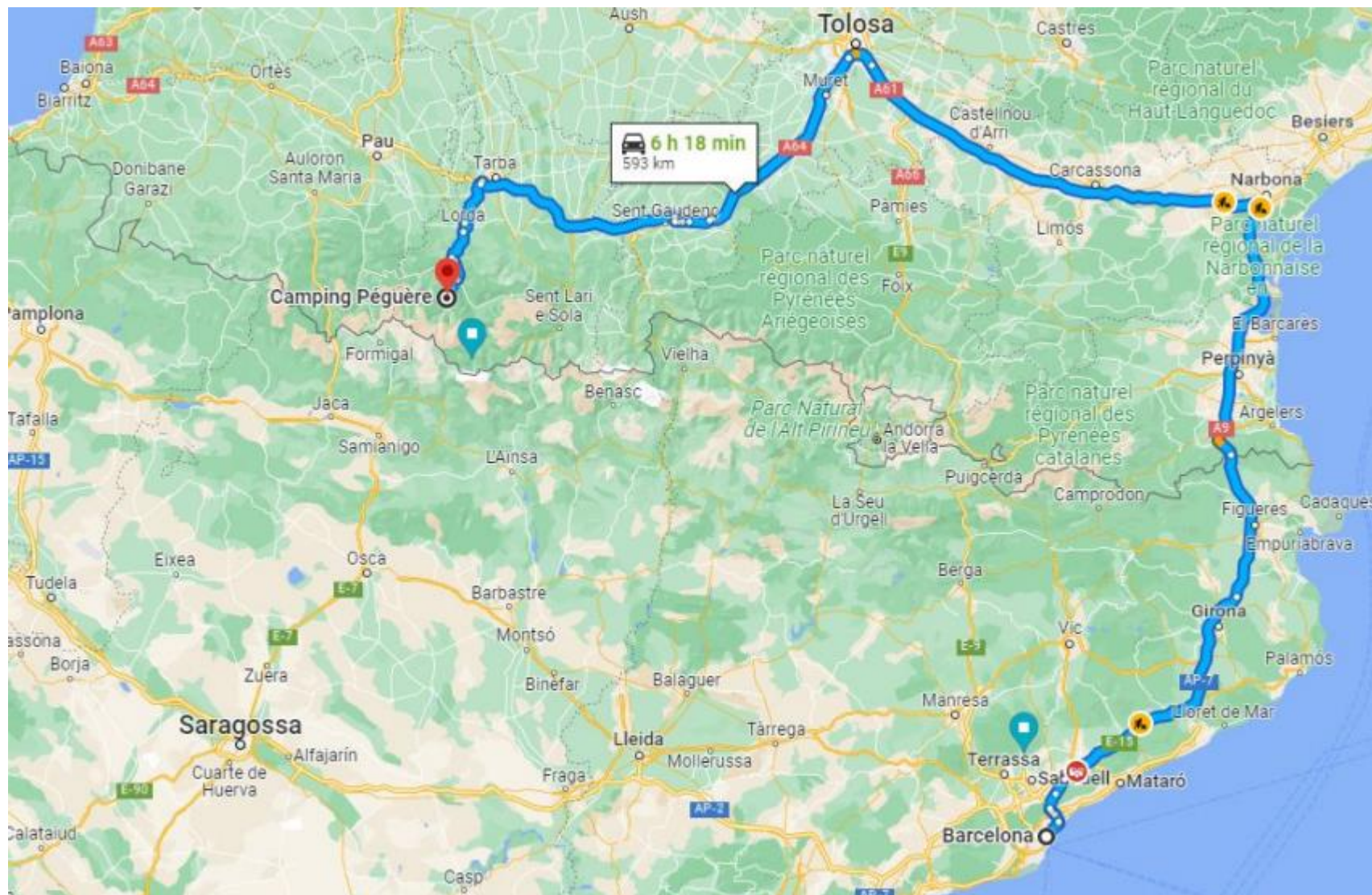


El Centre Excursionista de Catalunya dona suport
als Objectius de Desenvolupament Sostenible

Com arribar-hi



Com arribar-hi



Ubicació del campament

Argelès-Gazost, ciutat balneari, és el millor lloc per relaxar-se. Casino, banys termals, parc enjardinat, passejades per la vall d'Argelès-Gazost. Passeu-ho bé en família amb les diferents activitats que ofereix Argelès-Gazost.

El pont d'Espanya, lloc turístic, culmina a 1500 m d'altitud i es troba a 7 km de Cauterets als Alts Pirineus. Accessible fent senderisme, al cor del Parc Nacional dels Pirineus, descobreix el seu llac i les seves cascades. A l'hivern, vine a esquiar als vessants de la muntanya i aprofita els senders senyalitzats per explorar les valls de Gaube i Marcadau amb raquetes de neu.

El Lac de Gaube, als peus de Vignemale (3298m) als Alts Pirineus, és un lloc ideal per passar una estona en família. Vine a pescar al costat del llac o relaxa't abans d'escalar a la terrassa del restaurant Gaube Lake Inn.



Ubicació del campament

El Circ de Gavarnie està catalogat com a Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO. Descobriu la cascada més gran d'Europa (423m) completament congelada a l'hivern.

El Grand Tourmalet, amb la seva zona d'esquí de més de 100 km, us oferirà les millors sensacions de lliscament per a grans i petits.

El Pic du Midi, un lloc de visita obligada amb vistes a tots els Pirineus, és un lloc meravellós i impressionant des del cim dels seus 761 m d'altitud. Preneu una alenada d'aire fresc amb el nou pont flotant a la vora del buit.



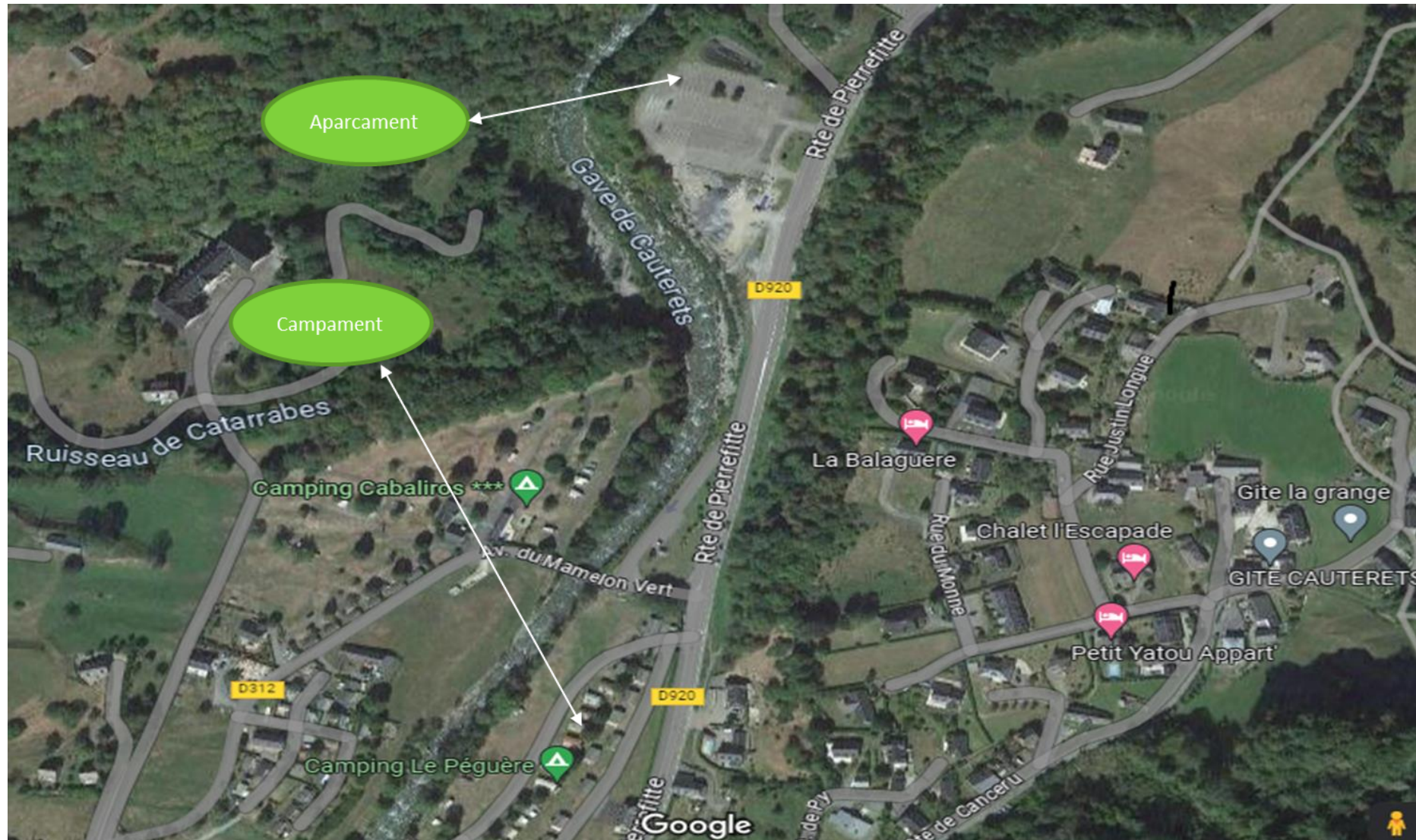
Característiques del Camping Le Péguère

- CAMPING LE PÉGUÈRE (**CAUTERETS - FRANCE**)
- 31 Rte. de Pierrefitte , 65110
☎ +33 05 62 92 52 91
- Situat a 900 m de Cauterets , un balneari conegut per les seves aigües sulfuroses.
- És un espai obert que permet plantar les tendes sense cap problema i disposa d'unitats de dutxes, lavabos, i inodors, amb aigua calenta inclosa.
- Disposa d'electricitat gratuïta i wifi.
- Les carpes de cuina, rebost i menjador queden a la part darrere de recepció a l'entrada del càmping. També a la vostra disposició al càmping hi ha rentadores, una zona de jocs infantils
- La zona d'aparcament està fora de la zona d'acampada
- Molt a prop del càmping, a 400 metres, trobareu un supermercat.
- El càmping està a 1100 m d'altitud, tot i ser al mes d'agost, pot fer força fred i fins i tot nevar una mica. Cal preveure roba d'abric.

L'espai d'acampada



L'espai d'aparcament



El Centre Excursionista de Catalunya dona suport
als Objectius de Desenvolupament Sostenible

Magatzem Terrassa

Carrer del Gasòmetre 97
08223 Terrassa

Dates i horaris càrrega i descàrrega del camió:

❖ entrega dels embalums personals:

(Els paquets personals no han d'ocupar més d' 1m3.)

- Divendres 28 juliol a les 10h i les 13:00h i 16h a 18h

❖ Càrrega i descàrrega del material comú del Campament:

- Terrassa. **Divendres 28 juliol a les 17:00h.**

Cal confirmació de les persones que vindran a carregar

- Cauterets El dia 1/8 a les 10:30h el camió arriba al càmping.
Tots els campistes col·laboren en la descàrrega i el muntatge general
- Cauterets El dia 15/8 a les 11h. recollida del càmping i càrrega del camió.
Tots els campistes col·laboren en el desmuntatge general i la càrrega.
- Terrassa Dimecres 16 a les 10:30h. Descàrrega.
Convé a aquesta hora que hi hagi personal per descarregar.



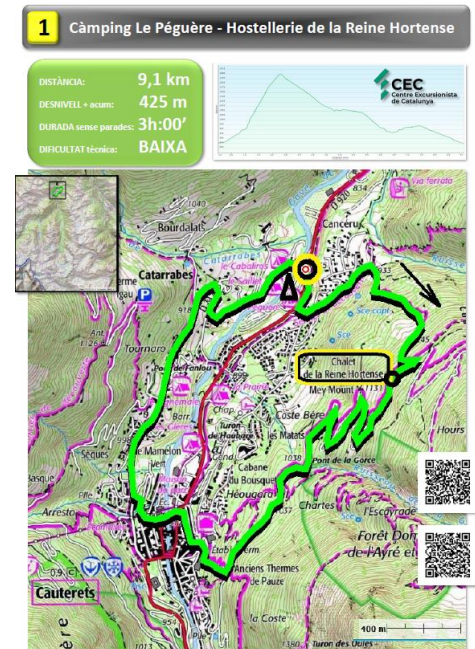
Activitats

- Des de l'organització del campament no s'ofereixen activitats guiades sinó que es facilita informació sobre itineraris i excursions per la zona.

- En l'espai de la carpa hi trobareu una trentena de propostes per a fer caminades de dificultats diverses. Cada fitxa ofereix el plànol de l'itinerari, distància, perfil... i Codis QR on s'amplien les dades de l'excursió.

- Està previst que, durant la segona setmana, s'organitzi una *Cursa d'orientació*, per part d'un grup voluntari de campistes.

- Us facilitem l'enllaç al Programa d'activitats de [Le Parc national des Pyrénées](https://www.parcnationalpyrenees.fr/)



El Centre Excursionista de Catalunya dona suport
als Objectius de Desenvolupament Sostenible

INFORMACIÓ RELLEVANT

- Mesures higièniques
 - • Complir al màxim possible amb unes normes higièniques bàsiques a la cuina per garantir la seguretat alimentària de tots nosaltres:
 - 1-Cabells recollits (casquet, buff, cua,...)
 - 2-Davantall. **Portar-ho de casa**
 - 3-Neteja freqüent de les mans amb aigua i sabó.
 - 4-Neteja i desinfecció de les superfícies de treball al final de servei
 - 5-Neteja del terra al final de cada servei
 - 6-Neteja i desinfecció dels draps i baietes de cuina després de cada servei. També assecat.
- Objectius de Desenvolupament Sostenible
 - • Evitar el malbaratament alimentari
 - • Realitzar una utilització adequada dels recursos
 - • Fer un consum responsable
 - • Col·laborar amb una millor gestió ambiental
- És una de les tasques comunitàries de requeriment obligatori

HORARIS I TASQUES DE CUINA

Esmorzar : 7:00 h. - 9:30 h.
Dinar: 13:45 h. - 15:00 h.
Beremar: 17:00 h. Menors de 15 anys.
Sopar 19:45h - 21:00 h.,
Foc de camp: 21:30 h. - 22:45h

El primer àpat servit és el sopar del dia 1 d'agost i l'últim serà l'esmorzar del 15. Aquest dia es lliurarà una bossa de picnic per al viatge de tornada a tots aquells que ho sol·licitin.

Les *tasques* són:

- **Reunions Caps de Cuina** (a la carpa)

Día 1 a les 18 h. reunió equips primera setmana.

Dia 8 a les 18 h. reunió equips segona setmana.

- **Incorporació dels equips de cuina per l'elaboració dels àpats**

El dia anterior al servei: 21:00 h. Es fa el relleu de l'equip de cuina i es reparteix el picnic

Matí: 6h preparació de l'esmorzar

7h lliurament de picnic als excursionistes que surten.

(Si se surt abans de les 7 del matí, caldrà recollir el pícnic el dia anterior, havent sopat.)

Migdia: Inici preparació dinar, horari segons indicacions cuiner i cuinera

Tarda: Inici preparació sopar, horari segons indicacions cuiner i cuinera

- **Manteniment neteja estris i taulells**



EQUIPS DE CUINA:

- Equips de cuina. 6 persones.
- Avui es facilita el full on cal anotar els noms i cognoms de les persones que conformen un equip de cuina, posant en primer lloc el nom de qui farà les funcions de *Cap de cuina*. Si no queden coberts tots els dies, farem una proposta des de l'equip motor.
- El *Jovent* es distribuïran en dos dies.
- A partir de 16 anys es forma part d'un equip de cuina. Si teniu infants menors de 6 anys, sols un familiar haurà d'assumir les tasques d'un equip de cuina.

Abans de cada sortida individual o col·lectiva, tant si és d'alta muntanya com de passeig, s'ha d'omplir un full d'activitat per comptabilitzar les racions dels àpats i per raons de seguretat.

Animació

L'Animació és una oportunitat per compartir i precisa la col·laboració de les persones del campament. És l'espai de participació que permet fomentar l'intercanvi d'aficions, experteses, experiències, fets artístics i culturals, diversió i amistat.

Les activitats poden ser realitzades en diferents moments del dia però bàsicament és durant el foc de camp, el moment de trobada de major participació quan es duen a terme moltes d'elles. S'expliquen anècdotes, s'intercanvien experiències, anècdotes de campaments passats, es fan danses, es canten cançons, s'expliquen acudits, es realitza el concurs *Tu si que vals*, s'expliquen rondalles a través d'ombres xineses,...

Durant el campament també es fan xerrades, tertúlies i campionats de jocs de taula i es prepara la ginkana. (es demana col·laboració per preparar els regals dels més petits)

Hi haurà un calendari amb les activitats programades a les que tothom s'hi pot afegir.

S'ha elaborat un dossier informatiu de la zona per a la consulta de tothom qui ho vulgui.



- Informació dels Hospitals més propers:
 - **Hospital de Tarbes* a França
 - **Hospital de Jaca* a Espanya
- Important disposar de la Targeta Sanitària Europea per menors i adults
- Accident a muntanya en el cas de sòcies està coberta per l'assegurança del Cec.
- Consultar cadascú amb la seva asseguradora de vehicles, quina cobertura li ofereix fora de l'estat.

Convivència i sostenibilitat

Convivència amb l'entorn que descobrirem aquests quinze dies

- Informar-nos sobre el territori que visitem ens ajudarà a conèixer-lo, estimar-lo i cuidar-lo amb respecte.
- Caminar de manera respectuosa per la muntanya, implica deixar-hi el mínim impacte al nostre pas: no malmetre ni embrutar el paisatge natural que hem visitat.

Convivència amb altres usuaris del càmping... com hi podem col·laborar?

- mantenint neta la zona d'acampada i els serveis del campament.
- respectant les hores de silenci, que en aquest càmping són de 23h a 7h.
- mantenint els animals de companyia lligats. Per raons higièniques, es prohibeix que circulin pels voltants de la cuina i el rebost.
- aparcant el vehicle a la zona destinada per al CEC. Només podrem accedir amb cotxe a la zona d'acampada per la instal·lació el primer dia i desmuntatge el darrer.

La Convivència al campament

- vetllar pel benestar de totes les persones participants al campament i les diverses necessitats
- acollida i benvinguda a les persones que s'incorporen per primer cop, oferint informació de la dinàmica del dia a dia i d'algunes de les activitats que es desenvolupen

Sostenibilitat

- Es farà recollida selectiva d'envasos, vidre, paper i també de material orgànic
- Des de l'organització s'ha parlat amb el càmping arribant al compromís d'iniciar la recollida de material orgànic incorporant un nou contenidor a Caunterets.



Funcionament del campament

Inici del campament

- Arribada dia 1 d'agost a les 10h
- En arribar es passeu per la taula d'acollida per registrar-vos.
- Seguint les seves indicacions podreu escollir emplaçament dintre de les zones delimitades.
- El 1 d'agost, dia del muntatge, a partir de les 10.30 h és imprescindible la col·laboració de tothom.
- Els majors de 16 anys participaran en les tasques comunitàries.
- Cada família es repartirà entre el muntatge comú amb el muntatge de personal.

Tancament del campament:

- El dia 14 d'agost, a les 16h, s'iniciarà el procés de desmuntatge del campament i
- El dia 15 a les 11h es carrega el camió.
- Quan estigui la feina feta es farà "L'hora dels adéus" i es tancarà el campament.

General:

- Cal comunicar a l'organització qualsevol canvi d'estada al campament.
- Disposem d'un llistat de material per els campistes que ho necessitin.

ACAMPADA	DIÀRIA	DIÀRIA	DIÀRIA	DIÀRIA
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60
61	62	63	64	65
66	67	68	69	70
71	72	73	74	75
76	77	78	79	80
81	82	83	84	85
86	87	88	89	90
91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105
106	107	108	109	110
111	112	113	114	115
116	117	118	119	120
121	122	123	124	125
126	127	128	129	130
131	132	133	134	135
136	137	138	139	140
141	142	143	144	145
146	147	148	149	150
151	152	153	154	155
156	157	158	159	160
161	162	163	164	165
166	167	168	169	170
171	172	173	174	175
176	177	178	179	180
181	182	183	184	185
186	187	188	189	190
191	192	193	194	195
196	197	198	199	200
201	202	203	204	205
206	207	208	209	210
211	212	213	214	215
216	217	218	219	220
221	222	223	224	225
226	227	228	229	230
231	232	233	234	235
236	237	238	239	240
241	242	243	244	245
246	247	248	249	250
251	252	253	254	255
256	257	258	259	260
261	262	263	264	265
266	267	268	269	270
271	272	273	274	275
276	277	278	279	280
281	282	283	284	285
286	287	288	289	290
291	292	293	294	295
296	297	298	299	300
301	302	303	304	305
306	307	308	309	310
311	312	313	314	315
316	317	318	319	320
321	322	323	324	325
326	327	328	329	330
331	332	333	334	335
336	337	338	339	340
341	342	343	344	345
346	347	348	349	350
351	352	353	354	355
356	357	358	359	360
361	362	363	364	365
366	367	368	369	370
371	372	373	374	375
376	377	378	379	380
381	382	383	384	385
386	387	388	389	390
391	392	393	394	395
396	397	398	399	400
401	402	403	404	405
406	407	408	409	410
411	412	413	414	415
416	417	418	419	420
421	422	423	424	425
426	427	428	429	430
431	432	433	434	435
436	437	438	439	440
441	442	443	444	445
446	447	448	449	450
451	452	453	454	455
456	457	458	459	460
461	462	463	464	465
466	467	468	469	470
471	472	473	474	475
476	477	478	479	480
481	482	483	484	485
486	487	488	489	490
491	492	493	494	495
496	497	498	499	500
501	502	503	504	505
506	507	508	509	510
511	512	513	514	515
516	517	518	519	520
521	522	523	524	525
526	527	528	529	530
531	532	533	534	535
536	537	538	539	540
541	542	543	544	545
546	547	548	549	550
551	552	553	554	555
556	557	558	559	560
561	562	563	564	565
566	567	568	569	570
571	572	573	574	575
576	577	578	579	580
581	582	583	584	585
586	587	588	589	590
591	592	593	594	595
596	597	598	599	600
601	602	603	604	605
606	607	608	609	610
611	612	613	614	615
616	617	618	619	620
621	622	623	624	625
626	627	628	629	630
631	632	633	634	635
636	637	638	639	640
641	642	643	644	645
646	647	648	649	650
651	652	653	654	655
656	657	658	659	660
661	662	663	664	665
666	667	668	669	670
671	672	673	674	675
676	677	678	679	680
681	682	683	684	685
686	687	688	689	690
691	692	693	694	695
696	697	698	699	700
701	702	703	704	705
706	707	708	709	710
711	712	713	714	715
716	717	718	719	720
721	722	723	724	725
726	727	728	729	730
731	732	733	734	735
736	737	738	739	740
741	742	743	744	745
746	747	748	749	750
751	752	753	754	755
756	757	758	759	760
761	762	763	764	765
766	767	768	769	770
771	772	773	774	775
776	777	778	779	780
781	782	783	784	785
786	787	788	789	790
791	792	793	794	795
796	797	798	799	800
801	802	803	804	805
806	807	808	809	810
811	812	813	814	815
816	817	818	819	820
821	822	823	824	825
826	827	828	829	830
831	832	833	834	835
836	837	838	839	840
841	842	843	844	845
846	847	848	849	850
851	852	853	854	855
856	857	858	859	860
861	862	863	864	865
866	867	868	869	870
871	872	873	874	875
876	877	878	879	880
881	882	883	884	885
886	887	888	889	890
891	892	893	894	895
896	897	898	899	900
901	902	903	904	905
906	907	908	909	910
911	912	913	914	915
916	917	918	919	920
921	922	923	924	925
926	927	928	929	930
931	932	933	934	935
936	937	938	939	940
941	942	943	944	945
946	947	948	949	950
951	952	953	954	955
956	957	958	959	960
961	962	963	964	965
966	967	968	969	970
971	972	973	974	975
976	977	978	979	980
981	982	983	984	985
986	987	988	989	990
991	992	993	994	995
996	997	998	999	1000

Documentació que cal portar

Documentació que cal portar:

- Documents d'identificació personal, (DNI o Passaport, Llibre de Família).
- Carnets d'afiliació al CEC i, si se'n té, de la FEEC (útils per als refugis de muntanya), del RACC, etc.
- Comprovants de pagament del campament emesos per l'àrea d'atenció al soci.
- Targeta sanitària Europea de la Seguretat Social. Es demana al vostre Centre d'Inspecció de la Seguretat social i per Internet.



PREUS CONVIDATS I CONVIDADES

ESTADES	NO SOCIS	SOCIS
DORMIR	11 €	8 €
CONVIDATS (sense pernocta)	56 €	43 €
ÀPAT (dinar o sopar)	22 €	18 €
ESMORZAR	16 €	13 €

ASSEGURANÇA D'ACCIDENTS INCLOSA
per a totes les persones inscrites.

Els convidats i convidades que participin d'alguna activitat als Campaments hauran d'abonar 10€ en concepte d'assegurança.

[Informació assegurança SOCIS/SÒCIES](#)

[Informació assegurança NO SOCIS/SÒCIES](#)

Declaració accidents:

[SOCIS/SÒCIES](#)

[NO SOCIS/SÒCIES](#)

Aquest és el nombre de campistes, sense comptar visites puntuals. Demanem col·laboració per gestionar aquest volums especialment en complir horaris i facilitar tasques dels i les voluntàries

DIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
N. PERSONES=>	133	134	134	134	134	137	146	155	146	146	139	135	134	134	134



“Les tasquetes”

VOLUNTARIAT:

Grup motor: 4 persones

Comissions de voluntaris: 15 persones

Voluntàries en tasquetes: 21 persones

Altres voluntaris “no nombrats”.

85 “tasquetes” proposades per col·laborar

Esperem noves col·laboracions per el grup motor l'any vinent.



Informació general

A la **web** del CEC

<https://cec.cat/activitats-en-familia/vacances-natura/>

Hi trobareu:

1. Informació del power d'aquesta sessió
2. La presentació que es va fer el 23 de maig
3. Formulari de les “tasquetes”
4. Formulari per si fareu visites
5. Dossier “Le Parc national des Pyrénées”
6. Dossier informatiu de Cauterets (Animació).
7. Dossier sortides (Equip de activitats)
8. Llistat de material personal



El Centre Excursionista de Catalunya dona suport
als Objectius de Desenvolupament Sostenible

Contacte CEC

Per informació i coordinació us podeu adreçar als membres del grup motor:

- Josep Manel Adan
- Judit Cucala
- Trini Giralt
- Martí D Castan

Telèfon del CEC per urgències durant els Campaments és el 660 839 133

TELÈFONS D'INTERÈS A CAUTERETS

- SAMU (Emergències Mèdiques): 15
- Policía emergències: 17
- Bombers: 18
- Número europeu d'emergència: 112
- Número d'emergència per a persones sordas o amb problemes d'audició: 114

Oficina de Turisme:

Plaça Foch

65110 Cauterets

Tel: +335 62 92 50 50



Precs i preguntes

Torn obert de paraula

acampobert@cec.cat

MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA ATENCIÓ!



El Centre Excursionista de Catalunya dona suport
als Objectius de Desenvolupament Sostenible



**El Centre Excursionista de Catalunya dona suport
als Objectius de Desenvolupament Sostenible**

SG-RSC-ODS
Sistema de Gestión de la
RSC alineado con los ODS
BUREAU VERITAS
Certification

