

PROYECTO DEPORTE EN FAMILIA 2020

- **ACTIVIDAD:** MULTIACTIVIDAD ACUÁTICA PLAYA
- **CÓDIGO:** 001
- **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

Consiste en practicar deportes al aire libre muy divertidos y refrescantes en época de verano. Realizaremos un circuito de unas 4/5 actividades a elegir por el monitor atendiendo a la meteorología, pueden ser algunas de estas (windsurf, kayak, paddlesurf, bigsup, hidropedal, paseo en barco, catamarán, surf, kitesurf, etc) los participantes realizarán todas las actividades programadas. A media mañana pararemos para tomar agua, fruta de temporada y el desayuno que traigáis de casa. En un día como este aprenderemos muchísimos deportes nuevos a la vez que nos divertimos a lo grande.
- **INSCRIPCIONES:** Menores de 16 con un tutor/a, (imprescindible saber nadar)
- **CUOTAS USUARIOS:** 14€ Adulto, 11€ niños.
- **DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:** 4h
- **Nº DE PLAZAS MÍNIMO:** 20
- **Nº DE PLAZAS MÁXIMO:** 50
- **CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD:**

9:30 Bienvenida, dejar enseres.
9.45 Presentación, charla del programa de actividades.
10:00 Comienzo de la actividad.
11.30 Desayuno
4:00 Fin de la actividad.
- **INCLUYE:** Todo el material necesario para realizar los deportes, monitores, seguro RC, seguro de accidentes, ducha, cambiador, zona sombras, etc...
- **SE ACONSEJA LLEVAR:** Ropa de baño, escaarpines, crema solar, gorra, desayuno.

PROYECTO DEPORTE EN FAMILIA 2020

➤ **ACTIVIDAD:** MULTIACTIVIDAD ACUÁTICA LAGO VICTORIA

➤ **CÓDIGO:** 002

➤ **DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:**

El circuito náutico Recreativo es una actividad que se desarrolla para grupos de Colegios, familias, amigos...etc. Consta de dos partes, una en donde se encuentran las ESTACIONES PARA NAVEGAR, piraguas simples autovaciales, piraguas dobles autovaciales y tablas de padel surf, y la otra ESTACIONES RECREATIVAS ACUÁTICAS, cama elástica acuática, Rocódromo hinchable con tobogán de agua y lancha neumática de paseo. Todas estas estaciones estarán a cargo de un monitor que guiará a los participantes la actividad a desarrollar. El grupo irá rotando por todas las estaciones, durante tres horas de actividad. No es necesario tener experiencia previa.

➤ **LUGAR DE DESARROLLO ACTIVIDAD:** Club Tiempo Libre El Ejido - Lago Victoria – Almerimar

➤ **INSCRIPCIONES:** desde los 5 años (importante saber nadar)

➤ **CUOTAS USUARIOS:** Adultos 12€ / Niños de 6 a 12 años 11€ / Niños 5 años Gratis

➤ **DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:** 3 Horas

➤ **Nº DE PLAZAS MÍNIMO:** 20 Personas

➤ **Nº DE PLAZAS MÁXIMO:** 60 personas

➤ **CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD:**

10:00 hs Llegada al **Club Tiempo Libre – El Ejido**

- Presentación de la actividad y de los monitores.

- Charla informativa sobre realización de la actividad

10:15 hs Distribución de grupos y colocación de chalecos salvavidas

10:30 hs Comienzo de la actividad

13:30 hs Fin de la actividad

➤ **INCLUYE:** Seguro de Responsabilidad Civil y Accidentes / Monitores Titulados / Lancha de Seguridad / Chalecos Salvavidas / Socorrista

➤ **SE ACONSEJA LLEVAR:** Los participantes deberán traer bañador, protector solar y una muda de ropa para cambiarse después de la actividad.

PROYECTO DEPORTE EN FAMILIA 2020

- **DENOMINACIÓN ACTIVIDAD:** MULTIACTIVIDAD TERRESTRE
- **CÓDIGO:** 003
- **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

Esta actividad consiste en una jornada de ocio y diversión con toda la familia, a través de la realización de modalidades deportivas de: **Cross de Orientación:** Recorrido a pie, que consiste en encontrar unas balizas en el menor tiempo posible. Previamente realizamos un taller práctico para aprender a interpretar mapas topográficos y brújula.

Tirolina: Descendemos en plano horizontal por un cable de acero con velocidad controlada, asegurados con un arnés y poleas de seguridad.

Tiro con arco y juegos alternativos.

El hilo conductor de todas las actividades será el juego, la participación y el dinamismo de los mismos es el objetivo principal de nuestro trabajo.

Ofrecemos **tres zonas para realizar las jornadas de multiaventura.:**

- Área recreativa del Nacimiento del río en Laujar de Andarax.
- Las Menas de Serón.
- Área recreativa de La Roza de Abruca

➤ **CUOTAS:** 13€

➤ **DURACIÓN:** 4 horas.

➤ **NUMERO DE PLAZAS MÍNIMO:** 30 pax.

➤ **NUMERO MÁXIMO DE PLAZAS:** 80 pax.

➤ **CRONOGRAMA:** sábados o domingos de junio a octubre.

10H RECEPCIÓN

10:10H DESAYUNO

10:30H ACTIVIDADES

14:30H FIN DE LA ACTIVIDAD

➤ **INCLUYE:**

- Material: Todo lo necesario para la realización con total seguridad de las actividades propuestas.
- Seguro de R.C y accidentes.
- Monitores titulados con un ratio de 1-12 pax
- Instalaciones: Botiquines, coche de apoyo, aseos, barbacoas, mesas, bancos, fuentes y restaurante.
- Reportaje fotográfico y encuesta de satisfacción.

➤ **RECOMENDACIONES:**

- Crema solar, agua, desayuno, ropa y calzado deportivo.
- Posibilidad de retrasar la vuelta y disfrutar de los servicios que nos ofrece la zona.

PROYECTO DEPORTE EN FAMILIA 2020

➤ **ACTIVIDAD:** ORIENTACION EN LAS MENAS DE SERÓN

➤ **CÓDIGO:** 004

➤ **DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:**

La actividad de orientación se llevará a cabo en el Poblado minero de Las Menas de Serón. Se trata de hacer un juego en familia donde todos completen la actividad juntos, recorriendo este hermoso paraje y conociendo a través de sus pruebas la historia, su fauna, la flora, las costumbres, comidas típicas, además de sus minas y otras cosas muy interesantes del lugar. Se realiza un recorrido circular con un determinado número de pruebas que hay que conseguir, superar y encontrar. Es una manera de conocer de manera divertida y entretenida con la familia un lugar con mucha historia.

➤ **LUGAR DE DESARROLLO ACTIVIDAD:** Las Menas de Serón

➤ **INSCRIPCIONES:**

No hay límite de edad, ya que es una actividad en familia. Si traen niños pequeños de menos de tres años deberán traer mochilas porta-bebes, para facilitar que todos los miembros puedan hacer la actividad, ya que los carros no podrán pasar por algunos lugares.

➤ **CUOTAS USUARIOS:** 11€/persona

➤ **DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:** 4 horas

➤ **Nº DE PLAZAS MÍNIMO:** 15 personas

➤ **Nº DE PLAZAS MÁXIMO:** 30 personas

➤ **CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD:**

10:00 punto de encuentro en los aparcamientos de las Menas

10:30 comienza la actividad

10:30 a 13:30 desarrollo de la actividad

13:30 a 14:00 comprobación de las pruebas superadas por los grupos 14:00

fin de la actividad

➤ **INCLUYE:** Mapa, Walki, Botiquín, Petos de colores, Seguro RC y accidentes, Monitores titulados.

La empresa también dispone de dos mochilas portabebés a disposición de las familias que quieran utilizarlas para la actividad previo aviso por parte de la familia.

➤ **SE ACONSEJA LLEVAR:**

- Ropa y calzado cómodo y adecuado para la montaña
- Crema solar, agua
- Mochila (con algo de comida y además para guardar los objetos que se pidan en cada prueba para presentar al final de la actividad)
- Cámara de fotos o móvil con cámara
- nota importante: hay bar y restaurante en Las Menas tanto para desayunar como para comer hay que realizar reserva previa.

ÁREA DE DEPORTES Y JUVENTUD

Negociado de Cooperación Deportiva Intermunicipal

Pabellón de deportes Moisés Ruiz, Ctra. de Níjar – Los Molinos, s/n

Tel. 950211327/ 54/ 55 – cooperaciondeportiva@dipalme.org

PROYECTO DEPORTE EN FAMILIA 2020

➤ **ACTIVIDAD:** ORIENTACIÓN + BICICLETA EN LA VIA VERDE DEL HIERRO DE SERÓN

➤ **CÓDIGO:** 005

➤ **DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:**

La actividad se desarrollará a lo largo de la Vía Verde de Serón saliendo desde la antigua estación del tren hasta el merendero que hay por encima de El Aljibe. La actividad se podrá realizar solo, en pareja o en familia. El recorrido se realizará en bicicleta y se deberá de conseguir superar unas determinadas pruebas para poder completar el juego de orientación. Las pistas de orientación estarán en puntos de fácil acceso desde la vía Verde a las distintas pedanías por las que van a ir pasando los participantes. Es una manera de pasear y conocer Serón disfrutando de la bicicleta en familia, solo o en pareja.

➤ **LUGAR DE DESARROLLO ACTIVIDAD:**

La Vía Verde del Hierro de Serón

➤ **INSCRIPCIONES:** para familias con niñ@s a partir de dos años y todo menor siempre acompañado de un adulto.

➤ **CUOTAS USUARIOS:** 20€/persona

➤ **DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:** 3 horas

➤ **Nº DE PLAZAS MÍNIMO:** 10 personas

➤ **Nº DE PLAZAS MÁXIMO:** 20 personas

CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD:

10:00 punto de encuentro en La Estación de Serón Vía Verde

10:30 hora de comienzo

10:30 a 13:00 desarrollo de la actividad

13:30 fin de la actividad

➤ **INCLUYE:**

Bicicletas: de adulto 14 y de niñ@s menores de 10 años 6

La empresa dispone de una silla para bebés, un carro para niños y un tamden para niñ@ que podrán solicitar las familias previa reserva para la actividad. Mapa, Walki, Botiquín, Seguro RC y Accidentes y Monitores titulados.

➤ **SE ACONSEJA LLEVAR:**

- Ropa y calzado cómodo y adecuado para la montaña
- Crema solar
- Agua
- Mochila (con algo de comida y además para guardar los objetos que se pidan en cada prueba para presentar al final de la actividad), Cámara de fotos o móvil con cámara.

ÁREA DE DEPORTES Y JUVENTUD

Negociado de Cooperación Deportiva Intermunicipal

Pabellón de deportes Moisés Ruiz, Ctra. de Níjar – Los Molinos, s/n

Tel. 950211327/ 54/ 55 – cooperaciondeportiva@dipalme.org

PROYECTO DEPORTE EN FAMILIA 2020

- **ACTIVIDAD:** ESPELEOLOGÍA RUTA BÁSICA CUEVAS DE SORBAS
- **CÓDIGO:** 006
- **DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:**

Se visitará en grupos con casco e iluminación individual la Cueva del Yeso, cavidad representativa del paraje en la que se pueden admirar las paredes repletas de cristales de yeso a modo de pequeños espejos, además de puede observar como el agua modela la roca a su antojo creando galerías meandriiformes, grandes salas y simas.

La parte subterránea consta de un recorrido horizontal en el que solamente se recorren los niveles inferiores de la cueva del yeso, por lo que es apta para que la puedan realizar desde niños hasta personas muy mayores, siempre y cuando se puedan valer por ellos mismos.

- **INSCRIPCIONES:** a partir de 5 años
- **CUOTAS USUARIOS:** 8 € adultos 6€ niños menores de 12 años.
- **DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:** 2 horas
- **Nº DE PLAZAS MÍNIMO:** 20
- **Nº DE PLAZAS MÁXIMO:** 50
- **CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD:**

-11:00 comienzo de visitada

-13:00 fin de actividad

- **INCLUYE:**
Casco e iluminación individual.
- **SE ACONSEJA LLEVAR:**

Ropa cómoda de campo, zapatillas deportivas botas de montaña o similares.

ÁREA DE DEPORTES Y JUVENTUD

Negociado de Cooperación Deportiva Intermunicipal

Pabellón de deportes Moisés Ruiz, Ctra. de Níjar – Los Molinos, s/n
Tel. 950211327/ 54/ 55 – cooperaciondeportiva@dipalme.org

PROYECTO DEPORTE EN FAMILIA 2020

➤ **ACTIVIDAD:** KAYAK Y SNORKEL POR CABO DE GATA

➤ **CÓDIGO:** 007

➤ **DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:**

Conocer los acantilados y sus cuevas desde el mar, a bordo de un kayak, es una experiencia inolvidable. En este recorrido combinamos una actividad física, como es la práctica del kayak de mar, con el placer de disfrutar y conocer desde una perspectiva única, el magnífico Parque Natural Cabo de Gata-Níjar.

Nuestros técnicos especialistas en el trabajo con grupo de iniciación, harán que el participante disfrute y acceda con total seguridad a pequeñas cuevas, acantilados, calas inaccesibles por tierra y muchos lugares y rincones que sólo se pueden apreciar desde una pequeña embarcación, como es el kayak de mar.

Realizaremos diversas paradas para explicar curiosidades y elementos del paisaje.

Antes del inicio de la actividad, si el participante no ha tenido oportunidad de navegar con un kayak, nuestros monitores enseñaran las técnicas básicas del paleo y seguridad, tanto para las embarcaciones individuales como dobles.

Todas las rutas, independientemente del trayecto, siguen un mismo esquema general:

Al llegar al punto de encuentro, y tras repartir el equipo, los monitores-guía darán unas pequeñas nociones de paleo, de manejo, seguridad en kayak de mar, nociones y cuidados medioambientales.

Una vez comience el recorrido, se realizan pequeñas paradas (sin desembarcar) espaciadas de forma gradual para descansar en las que se explican curiosidades y características medioambientales, geológicas, biológicas, históricas de lo que rodea.

A mitad de trayecto se realiza un descanso donde se desembarca y se realiza snorkel o buceo en superficie. Es necesario para reponer fuerzas, hidratarse y refrescarse para el regreso de la ruta.

➤ **LUGAR DE DESARROLLO ACTIVIDAD:**

1. Para los días con viento de Levante: **Ruta de La Fabriquilla al Arrecife de las Sirenas.** Esta ruta tiene el punto de encuentro con los participantes en la Playa de la Fabriquilla (<https://goo.gl/maps/bmU6kaqTa4KcXkMd8>). Desde ahí, se entra al agua y comienza la

navegación hacia levante, siguiendo la línea de costa y a una distancia adecuada. Se realizarán algunas paradas sin desembarcar con el objetivo de descansar y reagrupar hasta llegar al Arrecife de las Sirenas (<https://goo.gl/maps/eUdbsM3KCqyDegVi6>). El punto intermedio de parada con desembarco, que se realizará bien a la ida, bien a la vuelta, en función de condiciones meteorológicas u otros factores, se realizará en la Cala del Corralete (<https://goo.gl/maps/bmAtLqqV9o7sPHUWA>). Y ya la vuelta se hace en forma de travesía, en línea recta hasta regresar al punto de partida que es donde termina la excursión.

2. Para los días con viento de Poniente: **Ruta de Las Negras a Cala Bergantín.**

Esta ruta tiene el punto de encuentro con los participantes en la Cala del Cuervo (<https://goo.gl/maps/Seq2XTd7dP4fq8GZA>). Desde ahí, se entra al agua y comienza la navegación hacia poniente, siguiendo la línea de costa y a una distancia adecuada. Se realizarán algunas paradas sin desembarcar con el objetivo de descansar y reagrupar hasta llegar a Cala Bergantín (<https://goo.gl/maps/FKDVjhaz9BfReaCD6>). Este es el punto intermedio de parada con desembarco. Y ya la vuelta se hace en forma de travesía, en línea recta hasta regresar al punto de partida que es donde termina la excursión.

- **INSCRIPCIONES:** Niños menores de 16 años deben ir acompañados de padres o tutor (o autorización).
- **CUOTAS USUARIOS:** 21€ PERSONA
- **DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:** 3 horas
- **Nº DE PLAZAS MÍNIMO:** 10
- **Nº DE PLAZAS MÁXIMO:** 30 por excursión
- **CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD:**

09:45/16:15 - Comienzo de la actividad

10:00/16:30 - Minicurso teórico

Uso y manejo del kayak de mar

Clases prácticas de técnicas básicas de paleo

Recomendaciones y medidas de seguridad

10:15/16:45 - Inicio del recorrido con diferentes paradas en:

Calas inaccesibles por tierra, fondos cristalinos, cuevas navegables, acantilados volcánicos **arrecifes** y piscinas naturales.

11:30/18:00 - Parada para buceo en apnea o snorkel:

Nociones prácticas de técnicas básicas de snorkel

Recomendaciones y medidas de seguridad



Recorrido subacuático por praderas de posidonia, fondos volcánicos, arrecifes y aguas cristalinas
13:00/19:30 - Regreso a la playa

➤ **INCLUYE:**

Técnicos deportivos titulados en Socorrismo Acuático y Primeros Auxilios según la normativa vigente de Turismo Activo.

Kayak doble, chaleco y pala.

Seguros de R.C. y de Accidentes según normativa Turismo Activo.

Embarcación de apoyo conectada por radio VHF a los monitores y a los servicios de emergencia. Permisos otorgados por la Consejería de Medio Ambiente y Turismo de la Junta de Andalucía, así como del Ayuntamiento local.

Botellín de agua y barrita energética.

Reportaje fotográfico en nuestro web site (www.cabodegataactivo.com).

➤ **SE ACONSEJA LLEVAR:**

Llevar un calzado que se pueda mojar

Protección solar, gafas de sol, gorra o sombrero

Camiseta u otra prenda para ponerse debajo del chaleco salvavidas (evita rozaduras)

ÁREA DE DEPORTES Y JUVENTUD

Negociado de Cooperación Deportiva Intermunicipal

Pabellón de deportes Moisés Ruiz, Ctra. de Nijar – Los Molinos, s/n

Tel. 950211327/ 54/ 55 – cooperaciondeportiva@dipalme.org

PROYECTO DEPORTE EN FAMILIA 2020

➤ **ACTIVIDAD:** SENDERISMO MICOLÓGICO

➤ **CÓDIGO:** 008

➤ **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

-09:45- Recepción de grupo

-10:00-12:00 - Ruta reconocimiento setas.

-12:00-13:00 - Taller de Plantas Aromáticas. Recogeremos plantas aromáticas y aprenderemos a identificarlas por el tacto, olor, vista... A continuación, sentados en círculo cada equipo, tendremos preparada una colección de 3 plantas aromáticas. Las identificaremos y le daremos 10 minutos a los participantes para examinarlas y olerlas. Transcurrido ese tiempo, un representante de cada equipo, tendrá que adivinar el aroma de unos botes cerrados que les pasará el monitor para tratar de identificar con el olfato de qué planta se trata.

-13:00-14:00- Taller de Hojas. grabados de Hojas; recogeremos unas cuantas hojas de diferentes tamaños y formas y trataremos de aprendernos el nombre de la planta de la que procede y las partes de la hoja. haremos equipos y trataran de identificar las hojas a través

➤ **LUGAR DE DESARROLLO ACTIVIDAD:** VENTA EL SERBAL (ABLA), ALTO DE VELEFIQUE

➤ **INSCRIPCIONES:** A PARTIR DE 5 AÑOS CON TUTOR

➤ **CUOTAS USUARIOS:** 7€ PERSONA

➤ **DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:** 4 HORAS

➤ **Nº DE PLAZAS MÍNIMO:** 20

➤ **Nº DE PLAZAS MÁXIMO:** 50 (AUTOBUS)

➤ **INCLUYE:** GUIAS TITULADOS, BOTIQUIN, MATERIAL PARA LAS MANUALIDADES, SEGURO DE RC Y ACCIDENTES

➤ **SE ACONSEJA LLEVAR:**

ROPA COMODA, PICNIC PARA DESAYUNO, ROPA DE ABRIGO, AGUA, CREMA SOLAR.

ÁREA DE DEPORTES Y JUVENTUD

Negociado de Cooperación Deportiva Intermunicipal

Pabellón de deportes Moisés Ruíz, Ctra. de Níjar – Los Molinos, s/n
Tel. 950211327/ 54/ 55 – cooperaciondeportiva@dipalme.org