

PROGRAMA DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA 2018

DELEGACIÓN DE DEPORTES Y TIEMPO LIBRE- AYUNTAMIENTO DE ROQUETAS DE MAR

SENDERISMO + ORIENTACIÓN

SENDEROS DE MONTERREY Y LA HIDROELÉCTRICA

CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL ÁREA RECREATIVA DE MONTERREY



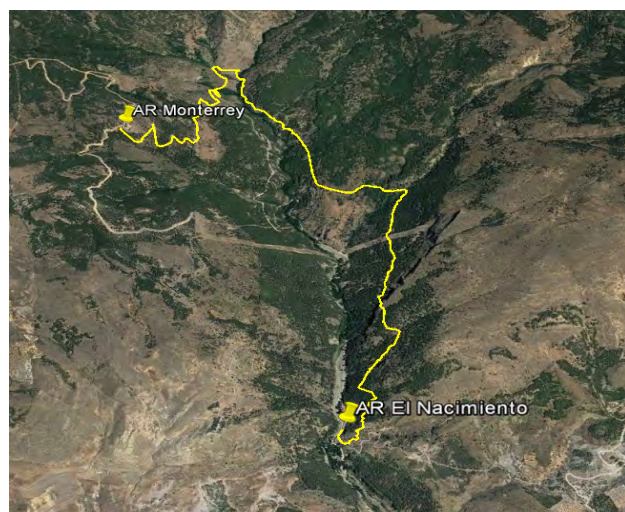
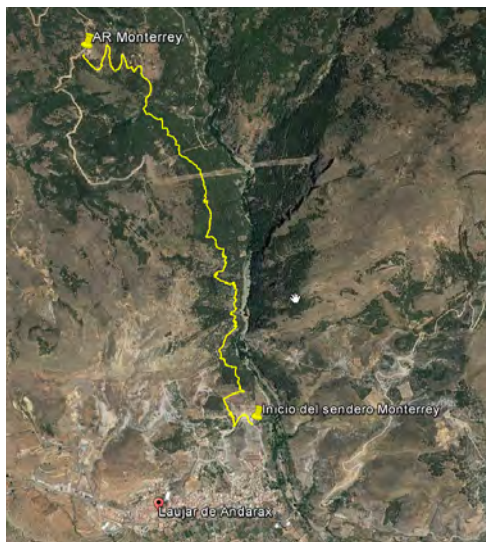
FECHA: 28 de octubre de 2018

LOCALIZACIÓN: Sendero y Área Recreativa de Monterrey, Laujar de Andarax, Parque Natural de Sierra Nevada.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Nos desplazaremos hasta la localidad de Laujar de Andarax para realizar en primer lugar el sendero de Monterrey. Se trata de una vereda de 5 km de longitud que une el pueblo con el Área Recreativa del mismo nombre. Una vez allí realizaremos una carrera de orientación, utilizando mapas y brújulas, por el entorno. Tras esta actividad el grupo tendrá tiempo libre para almorzar. El regreso a Laujar lo realizaremos por el sendero de la Hidroeléctrica, uno de los más bonitos de la provincia de Almería.

VISTA AÉREA DEL RECORRIDO:

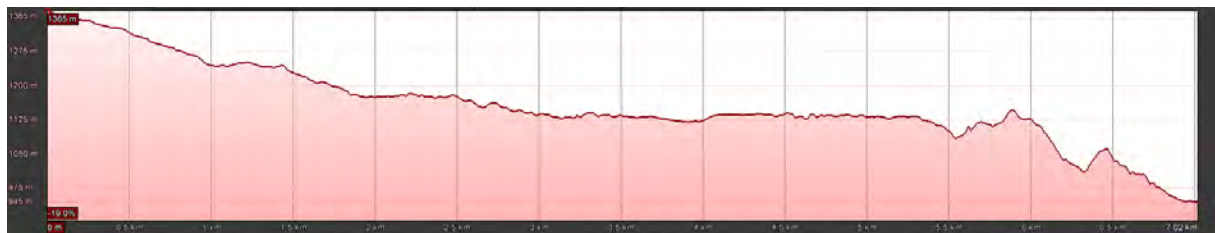
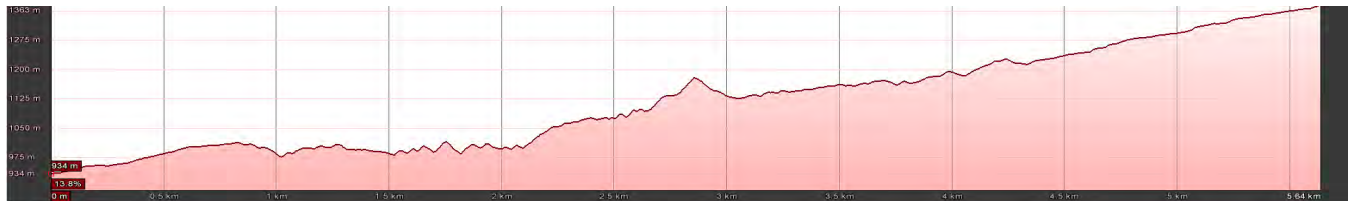


Calle Real nº 12.
04740 Roquetas de Mar. Almería
Tel.: 950338518/19
Fax: 950338520



DISTANCIA: 12'5 km. Recorrido circular.

DESNIVEL:



DIFICULTAD: Media.

A TENER EN CUENTA EN LA RUTA:

- Un calentamiento evita lesiones, sobre todo en las bajadas o subidas por terrenos muy abruptos.
- Ajustar bien el calzado y la mochila antes de empezar a caminar, debemos ir cómodos desde el principio.
- Es conveniente comenzar con un ritmo calmado.
- Evitar ir demasiado abrigados, de esta manera se libera mejor la transpiración.
- Abrigarse durante los descansos.
- No salir del sendero, esto evitará erosionar innecesariamente el terreno.
- No utilizar los atajos (si es el caso), provocan cambios de ritmo y además destrozos en el terreno.
- Respetar las propiedades privadas.
- En caso de tener que atravesar sembrados se realizará por las lindes. Si es el caso, el ganado debe rodearse y/o no asustarlo para evitar una reacción instintiva.
- No dejar ninguna huella en nuestro paso (basura, ramas rotas, etc.)

REQUISITOS IMPRESCINDIBLES:

- Se aconseja el uso de ropa deportiva, gorra, gafas de sol, calzado cómodo (tipo bota trekking y nunca recién comprado), impermeable, bastones, mochila de 15 a 35 litros, protección solar, hidratación para labios, agua o bebidas isotónicas, y comida para el desarrollo de la ruta.

Calle Real nº 12.
04740 Roquetas de Mar. Almería
Tel.: 950338518/19
Fax: 950338520



INDICACIONES:

- Esta salida está dirigida a mayores de 18 años. La Organización no se responsabiliza de los menores de edad, los cuales, deben ir acompañados del padre, madre o tutor legal.
- Los menores deberán presentar autorización del padre/madre o tutor/a legal indicando la persona que lo tutelaré en la actividad.
- Es necesario respetar los horarios establecidos por la organización.
- Los organizadores se reservan el derecho a cambiar alguna parte de la actividad o el calendario.
- Se reserva el derecho a cancelar la salida si no se cubren el mínimo de plazas establecido en 15 plazas en salidas con un pax. máximo de 50 plazas.
- Es necesario llevar desayuno y almuerzo.

PLAZAS: 50 pax máximo

PRECIO: 10 €

INCLUYE:

- Monitores titulados
- Material necesario para el correcto desarrollo de la actividad
- Seguros de R.C. y de asistencia
- Botiquín
- Transporte desde los lugares de salida que establece la organización

LUGARES DE SALIDA Y HORARIO:

- Primera salida: 8:00 horas desde los aparcamientos del Pabellón Infanta Cristina.
- Segunda salida: 8:15 horas, parada de autobús junto a gasolinera Las Arenas (Aguadulce)

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 6 horas aproximadamente

INSCRIPCIONES: 610 19 74 66 // 606 77 16 21 y en info@al-mihras.com. Confirmar siempre la reserva telefónicamente antes de realizar el pago de la cuota.

Calle Real nº 12.
04740 Roquetas de Mar. Almería
Tel.: 950338518/19
Fax: 950338520



Nº DE CUENTA: Para hacer efectiva una reserva (una vez confirmada la plaza), cada participante deberá abonar el importe total de la actividad como máximo 3 días antes de su realización en el siguiente nº de cuenta, indicando nombre y apellidos, actividad y fecha de la misma.

Oficina: CAJAMAR

Titular: AL-MIHRAS S.C.A.

Nº de cuenta: ES70 3058 0046 0427 2000 4247

Enviar justificante de pago al e-mail: info@al-mihras.com

