

ACTIVIDADES AVENTURA ´T -- OTOÑO 2025

ACTIVIDAD 1 y 5	ESPELEOLOGÍA: SIMA K28
LUGAR	SERRA
NIVEL	FÁCIL
FECHAS	4 DE OCTUBRE Y 8 DE NOVIEMBRE 2024
HORARIO APROXIMADO	Sábado entre las 9 y las 18.00h
PARTICIPANTES	Entre 18 y 30 años.
BREVE DESCRIPCIÓN	Una cueva ideal para iniciarse en la espeleología, ya que incluye un pequeño rápel, algún tramo estrecho...
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • El desplazamiento se realizará en autobús. Se ruega máxima puntualidad en el punto de encuentro. • Cada participante deberá llevar zapatillas deportivas o botas de montaña, así como crema solar y medicación en caso de que la necesiten (asma, diabetes...) • El grupo irá en todo momento acompañado por 1 monitor en el autobús y al menos 2 durante la actividad. • 48 horas antes de la salida deberán haber rellenado un formulario de autorización en el que informarán de cualquier dato de salud a tener en cuenta, así como de dietas especiales para la preparación del picnic que recibirán a la salida.

ACTIVIDAD 2 Y 6	VÍA FERRATA – FUENTE GODALLA
LUGAR	ENGUERA
NIVEL	MEDIO
FECHAS	11 DE OCTUBRE Y 15 DE NOVIEMBRE 2024
HORARIO APROXIMADO	Sábado entre las 9 y las 18.00h
PARTICIPANTES	Entre 18 y 30 años.
BREVE DESCRIPCIÓN	Se trata de una ferrata muy completa, destacando su puente

	<p>colgante de 80 metros y su tirolina de 70 metros. El nivel físico es algo exigente, por lo que puede no ser apta para todo el mundo.</p> <p>Tiene una dificultad de K3, por lo que es perfecta para aquellos que ya se hayan iniciado en este tipo de travesías y busquen algo más desafiante. En ocasiones anteriores hemos visitado con grupos similares dentro del programa vías ferratas algo más sencillas. No es muy difícil de recorrer, pero sin duda pondrá a prueba a los/las participantes</p>
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • El desplazamiento se realizará en autobús. Se ruega máxima puntualidad en el punto de encuentro. • Cada participante deberá llevar zapatillas deportivas o botas de montaña, así como crema solar y medicación en caso de que la necesiten (asma, diabetes...) • El grupo irá en todo momento acompañado por 1 monitor en el autobús y al menos 2 durante la actividad. • 48 horas antes de la salida deberán haber rellenado un formulario de autorización en el que informarán de cualquier dato de salud a tener en cuenta, así como de dietas especiales para la preparación del picnic que recibirán a la salida.

ACTIVIDAD 3 y 7	TALLER DE INICIACIÓN A LA ESCALADA
LUGAR	CHESTE

NIVEL	FÁCIL
FECHAS	18 DE OCTUBRE Y 22 DE NOVIEMBRE 2024
HORARIO APROXIMADO	Sábado entre las 9 y las 18.00h
PARTICIPANTES	Entre 18 y 30 años.
BREVE DESCRIPCIÓN	Se formará a los participantes en las diferentes técnicas y material para la realización de escalada, de forma práctica y divertida.
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • El desplazamiento se realizará en autobús. Se ruega máxima puntualidad en el punto de encuentro. • Cada participante deberá llevar zapatillas deportivas o botas de montaña, así como crema solar y medicación en caso de que la necesiten (asma, diabetes...) • El grupo irá en todo momento acompañado por 1 monitor en el autobús y al menos 2 durante la actividad. • 48 horas antes de la salida deberán haber rellenado un formulario de autorización en el que informarán de cualquier dato de salud a tener en cuenta, así como de dietas especiales para la preparación del picnic que recibirán a la salida.

ACTIVIDAD 4 Y 8	BARRANQUISMO SECO (BARRANCO DEL TESORO)
LUGAR	CHULILLA
NIVEL	FÁCIL
FECHAS	25 DE OCTUBRE Y 29 DE NOVIEMBRE 2024
HORARIO APROXIMADO	Sábado entre las 9 y las 18.00h
PARTICIPANTES	Entre 18 y 30 años.
BREVE DESCRIPCIÓN	Un barranco ideal para iniciarse en el barranquismo, pues tiene escapatorias en todo momento y el nivel va avanzando progresivamente. Además, es muy fotogénico.

OBSERVACIONES

- El desplazamiento se realizará en autobús. Se ruega máxima puntualidad en el punto de encuentro.
- Cada participante deberá llevar zapatillas deportivas o botas de montaña, así como crema solar y medicación en caso de que la necesiten (asma, diabetes...)
- El grupo irá en todo momento acompañado por 1 monitor en el autobús y al menos 2 durante la actividad.

- 48 horas antes de la salida deberán haber rellenado un formulario de autorización que recibirán en su cuenta de correo en el que informarán de cualquier dato de salud a tener en cuenta, así como de dietas especiales para la preparación del picnic que recibirán a la salida.

DATOS E INFORMACIÓN GENERAL:

HORARIO Y PUNTO DE ENCUENTRO:

9.00H en Centro Municipal de Juventud de Ciutat Vella (Plaza Portal Nou, 1 bajo)

17.00 a 17.30h: Recogida del Autobús en destino.

17.30 a 18.30h (aprox.): llegada al punto de encuentro ((Plaza Portal Nou, 1 bajo).

NIVEL DE LAS ACTIVIDADES: Fácil.

- Forma física necesaria: normal.
- Experiencia necesaria: no.

CONFIRMACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN Y AUTORIZACIÓN:

Los martes o miércoles previos a la fecha de realización de cada actividad, todos los/las participantes inscritos recibirán un correo electrónico que incluirá 2 enlaces a 2 formularios para facilitar información imprescindible para la preparación del material técnico individual y el picnic. Es obligatorio rellenar los formularios como mínimo 24 horas antes del inicio de la actividad.

LIMITACIONES

- El formulario de autorización deberá ser rellenado con al menos 24 horas de autorización.
- Peso máximo 120 kg y mínimo 40 kg.
- No tener excesivo miedo a las alturas.
- Para la espeleología, no padecer de claustrofobia (miedo a los espacios cerrados).
- No tener lesiones que impidan usar ambas manos y caminar sin problemas.
- Personas con enfermedades crónicas o impedimentos singulares, consultad previamente con los instructores.
- No se recomienda la realización de la actividad a embarazadas.
- En el caso de enfermedades tipo asma, epilepsia, hipertensión, diabetes, etc. es imprescindible avisar a los guías antes de la actividad, así como llevar contigo la medicación (ventolín, glucagón, adrenalina, etc.) y dejarla al alcance de los guías.

RECOMENDACIONES:

- Es muy importante la puntualidad.
- La actividad se desarrolla en un entorno natural protegido. Es fundamental no afectar al entorno con nuestra presencia (basura, etc.)
- Se recomienda llevar las uñas (tanto de manos como de pies) cortas.
- Se deberán retirar anillos y pulseras.

MATERIAL NECESARIO A APORTAR POR LOS PARTICIPANTES:

Material personal necesario:

- Bota de montaña o zapatilla deportiva, que no sea vieja.
- Ropa cómoda, no excesivamente ancha, y adaptada al tiempo previsto.
- En caso de llevar el pelo largo, goma o similar para recogerlo.
- Agua y comida si se cree necesario, ya que incluimos un picnic por participante con bocadillo, futos secos, una pieza de fruta y agua.
- Medicación (si corresponde).

Material personal recomendable:

- Goma para sujetar las gafas (quien las lleve).
- Gorra o gorro.
- Crema solar.

MATERIAL INCLUIDO:

Todo el material técnico necesario para cada actividad propuesta será aportado por la empresa de turismo de aventura especializada.

Se incluye también un picnic para cada participante formado por un bocadillo de tortilla de patata (a no ser que exista alergia o dieta especial que no lo permita), una pieza de fruta, botella de agua de 50 cl. y bolsita de frutos secos.

MEDIDAS DE SEGURIDAD

Nuestra principal preocupación es la seguridad. Por ello, siempre seguimos las siguientes premisas:

- Utilización de material homologado y en perfecto estado.
- Coordinación por parte de guías de montaña titulados y con experiencia suficiente en esta actividad. Cuando un guía esté en prácticas, lo hará siempre supervisado por un guía experto.

- Explicaciones precisas: previamente y durante la actividad, explicamos con todo detalle los aspectos a tener en cuenta para actuar con la mayor seguridad.
- Disponemos de un botiquín de primeros auxilios y personal formado en primeros auxilios, así como un plan de emergencia para cubrir cualquier posible eventualidad de la mejor forma posible.
- Disponemos de un seguro de accidente y rescate, así como de Responsabilidad Civil.
- Para la realización de estas actividades Conmicole cuenta con la empresa Serranía Aventura, inscrita en el registro de empresas de Turismo Activo de la Generalitat Valenciana con código TA-63-V.

DUDAS FRECUENTES

- ¿Es necesario haber hecho actividades similares antes?

No es necesario.

- ¿Hay que estar en muy buena forma?

Ser ágil es recomendable, pero no imprescindible.

- Es un deporte peligroso, ¿no?

No, siempre que uno haga las maniobras correctamente. El objetivo de estas disciplinas es eliminar al máximo el riesgo de hacerse daño. Es cierto que existen peligros objetivos (caída de piedras, etc.), pero la siniestralidad es menor que en la mayoría de deportes.

- ¿Puedo llevar un móvil para hacer yo fotos?

Puedes, pero deberás cumplir las instrucciones de seguridad de vuestro guía.

- Si hay amenaza de lluvia, se cancelará por peligro, ¿no?

El guía, que es quien conoce las características de cada espacio y es experto en meteorología, decidirá si es seguro empezar la actividad. Por supuesto, nunca seguiremos adelante si eso supone un peligro para el grupo. Si dicho peligro se conoce con antelación, nos pondremos en contacto con cada participante inscrito el día anterior.

- ¿Los horarios de vuelta son exactos?

Las horas de recogida en destino son orientativas y podrán variar en función de la distancia entre punto de origen y destino, ritmo y perfil del grupo,... En cualquier caso, se tratará de cumplir en todo momento con los tiempos establecidos.

- Además del picnic que se le entrega a cada participante, ¿deberé llevar agua y comida?

Aunque el picnic es muy completo, es recomendable traer una botella/cantimplora de agua de casa y algo de comida extra por si se requiere. También recomendamos realizar un desayuno completo y equilibrado antes de salir de casa.

Un saludo.