

AVENTÚRATE: VERANO JOVEN 2026

Todas las actividades incluyen agua.

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Recomendación de traer guantes si hay Rápel.
- Condición física aceptable y no tener miedo paralizante a las alturas.
- 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.

ACTIVIDAD 1 y 5	BARRANQUISMO ACUÁTICO EN EL GORGO DE LA ESCALERA
LUGAR	ANNA
NIVEL	FÁCIL
FECHAS	MARTES 30 DE JUNIO Y MARTES 14 DE JULIO
HORARIO APROXIMADO	Sábado entre las 9 y las 18.30h APROX.
PARTICIPANTES	Entre 18 y 30 años.
BREVE DESCRIPCIÓN	<p>Un barranco ideal para iniciarse en el barranquismo acuático. En un paraje sorprendentemente bello, nos ofrece un caudal de agua permanente todo el año y un recorrido muy refrescante y divertido, que incluye saltos, tramos a nado, rápeles...</p> <p>Según te adentras en el barranco, te olvidas de que estás a 45 minutos de Valencia. El paraje es húmedo y rico en flora, y pasaremos casi toda la experiencia dentro del agua. En unos minutos bajamos al barranco y enseguida encontramos el primer salto (según condiciones), y un pequeño rápel que nos servirá para practicar. Nadaremos un poco por el cauce del barranco y en breve llegamos al segundo rápel, donde según</p>

	<p>condiciones podremos lanzarnos por el tobogán lanzadera y hacer algún salto.</p> <p>A partir de aquí encontramos la parte más bella, en la que no pararemos de entrar y salir del agua, disfrutando de destrepes, saltos y sifones (todo opcional) descubriendo caprichosas formaciones. Finalmente, llegamos a una zona de baño donde encontraremos el plato fuerte, un sencillo pero espectacular rápel volado por una preciosa cascada de 25 metros. Hecho el último rápel, solo nos quedará volver a los coches dando un paseo.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>	<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, ropa de baño, toalla y ropa de cambio, 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. • Es imprescindible saber nadar y disponer de una condición física aceptable para la práctica deportiva y no tener miedo paralizante a las alturas. • 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. • 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.

ACTIVIDAD 2 y 6	VÍA FERRATA FUENTE EL CHORRICO
LUGAR	TOUS
NIVEL	FÁCIL
FECHAS	JUEVES 2 Y JUEVES 16 DE JULIO 2026.
HORARIO APROXIMADO	Sábado entre las 9 y las 18.30h APROX.
PARTICIPANTES	Entre 18 y 30 años.
BREVE DESCRIPCIÓN	<p>Esta ferrata es ideal para iniciarse, pues es corta y fácil y se puede completar con el descenso en rápel.</p> <p>Al finalizar la vía Ferrata podremos disfrutar de un baño en el pantano.</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, guantes, ropa de baño, toalla y ropa de cambio, 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. • Es imprescindible saber nadar y disponer de una condición física aceptable para la práctica deportiva y no tener miedo paralizante a las alturas. • 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. • 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.
--	--

ACTIVIDAD 3 y 7	COASTERING
LUGAR	CULLERA
NIVEL	FÁCIL
FECHAS	MARTES 7 Y MARTES 21 DE JULIO 2026.
HORARIO APROXIMADO	Sábado entre las 9 y las 18.30h APROX.
PARTICIPANTES	Entre 18 y 30 años.
BREVE DESCRIPCIÓN	<p>La actividad de coastering en Cullera es una aventura dinámica junto al mar en la que recorrerás la costa combinando saltos al agua, trepadas por roca y pequeñas escaladas. Avanzarás acompañado de guía por la costa más espectacular de Valencia, con aguas limpias y acantilados impresionantes, siempre adaptando el recorrido al nivel del grupo.</p> <p>No requiere experiencia previa, solo ganas de divertirse y una condición física básica.</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, ropa de baño, toalla y ropa de cambio, 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. • Es imprescindible saber nadar y disponer de una condición física aceptable para la práctica deportiva y no tener miedo paralizante a las alturas. • 48 horas antes de la salida deberán haber rellenado un formulario de autorización en el que informarán de

	<p>cualquier dato de salud a tener en cuenta, así como de dietas especiales para la preparación del picnic que recibirán a la salida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
--	---

ACTIVIDAD 4 y 8	TREKKING ACUÁTICO EN EL DESCENSO DEL REATILLO
LUGAR	CHULILLA
NIVEL	FÁCIL
FECHAS	JUEVES 8 DE JULIO Y JUEVES 23 DE JULIO 2026.
HORARIO APROXIMADO	Sábado entre las 9 y las 18.30h APROX.
PARTICIPANTES	Entre 18 y 30 años.
BREVE DESCRIPCIÓN	<p>Una experiencia acuática completa que combina diversión, naturaleza y trabajo en equipo. ¡Prepárate para mojararte... y disfrutar como nunca!</p> <p>A solo 5 minutos de Chulilla encontramos este descenso, que en su tramo más bello esconde un pasadizo subterráneo entre cascadas, tramos de rápidos en los que dejarnos llevar por el agua y muchos saltos, todos opcionales, de hasta 15 metros.</p> <p>La aproximación es inmediata si se hace combinación de coches, o 30' andando. El retorno son unos 15'. El recorrido es casi completamente acuático, con muchos tramos a nado o andando por dentro del cauce.</p> <p>Al no tener rápeles, es apta para personas con miedo a las alturas.</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, ropa de baño, toalla y ropa de cambio, 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.• Es imprescindible saber nadar y disponer de una condición física aceptable para la práctica deportiva.• 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.• 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.

DATOS E INFORMACIÓN GENERAL:

HORARIO Y PUNTO DE ENCUENTRO:

9.00H en estadio de MESTALLA (Avda. Suecia, S/N). En la puerta central. Entrada al palco.

17.00 a 17.30h: Recogida del Autobús en destino.

17.30 a 18.30h (aprox.): llegada al punto de encuentro en estadio de MESTALLA (Avda. Suecia, S/N). En la puerta central. Entrada al palco.

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.
- Hablar y entender castellano y/o valenciano.
- Para la espeleología, no padecer de claustrofobia (miedo a los espacios cerrados).
- No tener un miedo paralizante a las alturas.
- 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.
- Guantes.

MATERIAL INCLUIDO DENTRO DE LA ACTIVIDAD :

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.

RIESGOS:

Como toda actividad de aventura en la naturaleza, está sujeta a ciertos riesgos, como son:

- Resbalones con caída al mismo o a distinto nivel.
- Torceduras, golpes y abrasiones.
- Picadura de insectos y/o posibles alergias.
- Golpes por caída de piedras u otros objetos.
- Enfermedades que se puedan desencadenar durante la actividad.
- Hipotermia o golpe de calor.

Todos estos riesgos se minimizan con la ayuda de los guías, haciendo caso de sus instrucciones, con el material de seguridad entregado, y gracias al botiquín que los guías llevarán encima en todo momento.

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. Debes tener una forma física aceptable para no limitar en exceso el ritmo de avance del grupo.

- ¿Puedo participar si tengo miedo a las alturas?

Si este miedo es paralizante, te recomendamos que no participes.

- 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.