

PROGRAMA MULTIAVENTURA
"ADRA EN LA SENDA"
2023-2024



juventud@adra.es



Concejalía de Juventud



Área de Juventud



INSTITUTO ANDALUZ DE LA JUVENTUD
Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad



PROGRAMA MULTIAVENTURA “ADRA EN LA SENDA” 2023-2024

- ❑ 08/10/2023. SENDERO PRADILLOS ALCOLEA-LAUJAR PR-A 296. SIERRA DE GÁDOR (ALMERÍA)
- ❑ 22/10/2023. BARRANQUISMO. BARRANCO DE LENTEJÍ. (GRANADA)
- ❑ 05/11/2023. SENDERO DEL AGUA, VALOR (SIERRA NEVADA)
- ❑ 12/11/2023. VIA FERRATA DE GUAINOS. ADRA (ALMERÍA)
- ❑ 26/11/2023. MULTIAVENTURA PARQUE ENIX (ALMERÍA)
- ❑ 03/12/2023. SENDERO DE LOS ACEBUCHES- ERMITA SANTO CRISTO DEL ZAPATO (GRANADA)
- ❑ 15,16,17/12/2023. FIN DE SEMANA DE ESQUÍ EN SIERRA NEVADA (GRANADA)

2023

- ❑ 14/01/2024. SENDERO DE LOS COCEDEROS EN AGUILAS (MURCIA)
- ❑ 28/01/2024. ESPELEOLOGÍA RUTA DEL AGUA. SORBAS (ALMERÍA)
- ❑ 11/02/2024. SENDERO DE LA ACEQUIA DE LA SOLANA Y CAMINO TRANVÍA GÜEJAR SIERRA (GRANADA)
- ❑ 25/02/2024. PUENTING. GÁDOR. (ALMERÍA)
- ❑ 10/03/2024. SENDERO PINOS GENIL-CENES DE LA VEGA (GRANADA)
- ❑ 24/03/2024. SENDERO VALLE DEL RIO DÍLAR (GRANADA)
- ❑ 14/04/2024. SENDERO BAÑOS DE URQUIZAR EN DÚRCAL (GRANADA)
- ❑ 21/04/2024. SENDERO FUENTE MARBIELLA. ADRA (ALMERÍA)
- ❑ 28/04/2024. INICIACIÓN A LA ESCALADA. CELÍN (ALMERÍA)
- ❑ 05/05/2024. VÍA FERRATA. CASTALA. BERJA (ALMERÍA)
- ❑ 12/05/2024. BARRANQUISMO. BARRANCO DE RÍO VERDE. ALMUÑECAR. (GRANADA)
- ❑ 26/05/2024. SENDERO LAGUNA DE LAS YEGUAS. SIERRA NEVADA (GRANADA)
- ❑ 09/06/2024. SENDERO ACUÁTICO ALBUÑUELAS (GRANADA)
- ❑ 16/06/2024. VIA FERRATA GUAINOS. ADRA (ALMERÍA)

Información e Inscripción

Área de Juventud

 677942005

 juventud@adra.es

Para cada una de las actividades programadas el plazo de inscripción se abrirá el lunes de la semana anterior (2 semanas), hasta agotar las plazas disponibles o hasta el jueves anterior a la actividad.

Para la actividad de esquí en Sierra Nevada el plazo de inscripción se abrirá el 2 de noviembre de 2023, hasta agotar las plazas disponibles, mediante instancia en registro general del Ayuntamiento de Adra.

El pago de la inscripción se podrá realizar:

- Ingreso en cuenta.
- Transferencia en cuenta.

Nº de Cuenta:

-CAJAMAR: ES10 3058-0001-96-2732000029

RECOMENDACIONES

1.- Llevar la vestimenta adecuada (ropa ligera, amplia y cómoda), no olvidar el chubasquero. El calzado más adecuado son las botas de montaña, ligeras, cómodas y fuertes, con los tobillos siempre protegidos.

2.- Llevar el equipo adecuado (gorro, gafas de sol, protección solar, ropa de abrigo en invierno...).

Mochila pequeña con espalda acolchada.

3.- Llevar agua, no beber de los arroyos.

4.- Deja la naturaleza tal y como te la encuentres (llevarse la basura, cuidado con los cigarrillos apagados).

5.- Respetar los senderos marcados.

6.- No dejar a nadie del grupo solo, y si fuese necesario por algún motivo, avisar a alguien. Llevar teléfono móvil.

7.- Durante la marcha ingerir alimentos de fácil asimilación (galletas, fruta, barras energéticas, etc...)

8.- Dosificar el esfuerzo durante la marcha. Recuerda que el grupo avanza siempre al ritmo del más lento.

9.- Para descender pendientes; atarse bien los cordones, mirando a la pendiente y clavando talones. Las subidas tomarlas con calma, con pasos cortos y en zig-zag, ayudándose, si es preciso, de un bastón.

8 de Octubre de 2023

SENDERO PRADILLOS ALCOLEA-LAUJAR PR-A 296 (SIERRA DE GÁDOR)
SENDA FORESTAL-ALJIBE DEL ARCO-CASA FORESTAL-RAMBLA DEL MORTERO-LAUJAR

DATOS TÉCNICOS: SENDERO LINEAL

Distancia: 14 km	Duración: 4 h
Dificultad: Media	Desnivel: 460 mts

Edad mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 12€ (incluye transporte ida y vuelta, monitores y Seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



22 de Octubre de 2023

BARRANCO DE LENTEJÍ

DATOS TÉCNICOS

Tiempo estimado de duración de la actividad 3 horas, en función de la agilidad y destreza de los miembros que la integren.

Edad mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 5, máximo 30 .

¿QUE TENGO QUE LLEVAR?

- Dos pares de calzado deportivo y calcetines (o escarpines)
- Bañador o bikini
- Algo de comer para cuando termine la actividad.

INCLUYE

- Equipamiento común (cuerdas, mochilas de barrancos).
- Equipamiento personal: (arnés, ocho, cabos de anclaje, mosquetones, neopreno, largo y casco)
- Seguro de accidentes y seguro de R.C.
- Monitores
- Transporte
- Precio: 28 €

Salida: 08:30 horas desde Cruz Roja Adra.



5 de noviembre de 2023

SENDERO DEL AGUA, VALOR (SIERRA NEVADA)

VALOR-MECINA ALFAHAR-NECHITE-VALOR

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Distancia: 6,5 km	Duración: 3,5 h
Dificultad: Baja	Desnivel: 239 mts

Edad Mínima: 11 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 12 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.).

Salida: 08:00 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



12 de noviembre de 2023

VÍA FERRATA: ESTRECHURAS DE GUAINOS

DATOS TÉCNICOS:

- Vía vertical a base de peldaños y cable de vida
- Puente tibetano
- Pasamanos
- Puente mono
- Rappel
- Paso por cueva
- Tirolina
- Paso de cadenas



DURACIÓN: 2-3 horas

INCLUYE

- Técnicos deportivos y monitores titulados
- Material homologado y específico para la actividad
- Seguros R.C. y accidentes
- Botiquín

EDAD MINIMA: 10 años

Nº DE PLAZAS: mínimo 10, máximo 30.

PRECIO: 24 €

SALIDA: 09:00 horas desde Cruz Roja

26 de noviembre de 2023

PARQUE MULTIAVENTURA ENIX

DATOS TÉCNICOS:

•Puentes Mono, Tirolinas, Trapecios Volantes, Puentes Tibetanos... hasta 53 retos, y dos tirolinas, son los elementos que tendrás que superar para recorrer el increíble camino suspendido a diferentes alturas en Parque de Aventura Enix.

DURACIÓN: 2-3 horas

INCLUYE

- Técnicos deportivos y monitores titulados
- Material homologado y específico para la actividad
- Seguros R.C. y accidentes
- Botiquín

EDAD MINIMA: 10 años

Nº DE PLAZAS: mínimo 10, máximo 30.

PRECIO: 15€

SALIDA: 09:00 horas desde Cruz Roja



3 de diciembre de 2023

SENDERO DE LOS ACEBUCHES- ERMITA SANTO CRISTO DEL ZAPATO (GRANADA)

PINOS DEL VALLE-SANTO CRISTO DEL ZAPATO-IZBOR-ACEBUCHES

DATOS TÉCNICOS: SENDERO LINEAL

Distancia: 12 km	Duración: 5 h
Dificultad: Media	Desnivel: 450 mts

Edad Mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 12 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



15, 16 y 17 de diciembre de 2023

FIN DE SEMANA EN LA ESTACIÓN DE ESQUÍ DE SIERRA NEVADA.

INCLUYE:

- Desplazamiento (ida y vuelta)
- Alojamiento (M/P)
- Clases de esquí o snow (2 horas cada día)
- Material de esquí o snow
- Forfait.
- Edad mínima: 6 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 65.

-Fecha solicitud: 1 de noviembre de 2023.

-Precio: por confirmar

-Salida: Viernes 15 de Diciembre a las 16:00 horas
desde Cruz Roja Adra.



14 de enero de 2024

SENDERO DE LOS COCEDEROS EN AGUILAS (MURCIA)

AGUILAS-PLAYA DE MATALENTISCO-PLAYAS DE COCÓN-CALARREONA-HIGUERICA-LACAROLINA
CERRADA-LAS PALMERAS

DATOS TÉCNICOS: SENDERO LINEAL

Distancia: 10 km

Duración: 4 h

Dificultad: Baja

Desnivel: 80 mts

Edad Mínima: 10 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 12 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(* Los tiempos no incluyen paradas.



28 de enero de 2024

**ESPELEOLOGÍA (CUEVA DEL AGUA),
KARTS DE YESOS DE SORBAS**

CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD

- Duración 3 horas aprox.
- Llevar ropa de recambio
- Llevar botas o zapatillas que se puedan ensuciar o mojar
- Calzado de repuesto
- Ropa deportiva cómoda
- Una toalla
- Ropa de abrigo o impermeable

Edad mínima:12 años

Nº de plazas: mínimo 15, máximo 30

**Precio 24 € (incluye transporte ida y vuelta, material, monitores titulados,
Seguro RC y seguro de accidentes.**

Salida : 08:00 horas desde Cruz Roja Adra



11 de febrero de 2024

**SENDERO DE LA ACEQUIA DE LA SOLANA Y CAMINO TRANVÍA
GÜEJAR SIERRA (SIERRA NEVADA)**

**GÜEJAR SIERRA-LAVADERA DE LAS ERAS BAJAS-ERA DEL LLANO-ACEQUIA SOLANA-MIRADOR-
CAMINO TOCÓN-ESTACIÓN MAITENA-RÍO GENIL-CAMINO TRANVÍA-GÜEJAR**

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Distancia: 12 km

Duración: 5 h

Dificultad: Media

Desnivel: 350 mts

Edad Mínima: 14 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 12 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



25 de febrero de 2024

PUENTING EN GÁDOR

DURACIÓN: 4 horas

INCLUYE

- **Técnicos deportivos y monitores titulados. TD de montaña y TECO**
- **Material homologado y específico para la actividad**
- **Seguros R.C. y accidentes**
- **Botiquín**

EDAD MINIMA: 18 años

Nº DE PLAZAS: mínimo 8, máximo 20.

PRECIO: 30 €

SALIDA: 09:00 horas desde Cruz Roja



10 de marzo de 2024

SENDERO PINOS GENIL-CENES DE LA VEGA (GRANADA) CENES DE LA VEGA-RIO GENIL-PINOS GENIL

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Distancia: 8 km	Duración: 3 h
Dificultad: Baja	Desnivel: 80 mts

Edad Mínima: 10 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 12 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.).

Salida: 08:00 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



24 de marzo de 2024

SENDERO VALLE DEL RIO DÍLAR (GRANADA)

ERMITA DE LAS NIVES-ACEQUIALTA-SOLANA BIZCARDIA-ACEQUIA BAJA-CORTIJO DE LOS AVELLANOS-ACEQUIA DEL CASTILLO-ACEQUIA DE OTURA-HOYA DEL CASTAÑO-BOQUETE-ACEQUIA GOJAR-ACEQUIA ALHENDÍN-CASTILLO ROJO DEL MARQUÉS.

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Distancia: 13,7 km	Duración: 4 h
Dificultad: Media	Desnivel: 135 mts

Edad Mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 12 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



14 de abril de 2024

SENDERO BAÑOS DE URQUIZAR EN DÚRCAL (GRANADA)

DÚRCAL-PEÑON DE LOS MOROS-VACAMIA-CUEVA RISCOS-CUEVA VERDE-BAÑO CHICO-DÚRCAL.

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Distancia: 12 km	Duración: 5 h
Dificultad: Media	Desnivel: 450 mts

Edad Mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 12 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



21 de abril de 2024

SENDERO FUENTE MARBELLA

DATOS TÉCNICOS: SENDERO Y CARRIL

Distancia: 8 km	Duración: 3 h
Dificultad: baja	Desnivel:

Edad Mínima: 11 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 12 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.).

Salida: 08:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



28 de Abril de 2024

INICIACIÓN A LA ESCALADA. CELÍN

DURACIÓN: 4 horas

INCLUYE

- **Técnicos deportivos y monitores titulados. TD de montaña y TECO**
- **Material homologado y específico para la actividad**
- **Seguros R.C. y accidentes**
- **Botiquín**

EDAD MINIMA: 14 años

Nº DE PLAZAS: mínimo 15, máximo 40.

PRECIO: 15 €

SALIDA: 09:00 horas desde Cruz Roja



5 de mayo de 2024

VÍA FERRATA: CASTALA

DATOS TÉCNICOS:

- Vía vertical a base de peldaños y cable de vida
- Puente tibetano
- Pasamanos
- Puente mono
- Rappel
- Paso por cueva
- Tirolina
- Paso de cadenas

DURACIÓN: 2-3 horas

INCLUYE

- Técnicos deportivos y monitores titulados
- Material homologado y específico para la actividad
- Seguros R.C. y accidentes
- Botiquín

EDAD MINIMA: 14 años

Nº DE PLAZAS: mínimo 10, máximo 30.

PRECIO: 24 €

SALIDA: 09:00 horas desde Cruz Roja



12 de mayo de 2024

BARRANCO RÍO VERDE

DATOS TÉCNICOS

Tiempo estimado de duración de la actividad 3 horas, en función de la agilidad y destreza de los miembros que la integren.

Edad mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 5, máximo 30 .

¿QUE TENGO QUE LLEVAR?

- Dos pares de calzado deportivo y calcetines (o escaarpines)
- Bañador o bikini
- Algo de comer para cuando termine la actividad.

INCLUYE

- Equipamiento común (cuerdas, mochilas de barrancos).
- Equipamiento personal: (arnés, ocho, cabos de anclaje, mosquetones, neopreno, largo y casco)
- Seguro de accidentes y seguro de R.C.
- Monitores
- Transporte
- Precio: 28 €
- Salida: 08:30 horas desde Cruz Roja Adra.



26 de Mayo de 2024

SENDERO LAGUNA DE LAS YEGUAS (SIERRA NEVADA) HOYA DE LA MORA-LAGUNA DE LAS LLEGUAS-LAGUNILLAS-R. ELORRIETA

DATOS TÉCNICOS: SENDERO

Distancia: 12 kms	Duración: 5 h.
Dificultad: Media-Alta	Desnivel: 676 m

Edad mínima: 14 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 12 € (transporte, monitores y seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



9 de Junio de 2024

**SENDERO ACUÁTICO ALBUÑUELAS.
RIO SANTOS (GRANADA)**

DATOS TÉCNICOS: CIRCULAR. SENDERO Y CARRIL

Distancia: 6 km	Desnivel: 143 m.
Duración: 4 h.	Dificultad: Baja

Edad mínima: 11 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 12 € (transporte, monitores y seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.

RECOMENDACIONES: Ropa de baño, calzado de suela dura que se pueda mojar.

Muda completa en el bus.



16 de Junio de 2024

VÍA FERRATA: ESTRECHURAS DE GUAINOS

DATOS TÉCNICOS:

- Vía vertical a base de peldaños y cable de vida
- Puente tibetano
- Pasamanos
- Puente mono
- Rappel
- Paso por cueva
- Tirolina
- Paso de cadenas



DURACIÓN: 2-3 horas

INCLUYE

- Técnicos deportivos y monitores titulados
- Material homologado y específico para la actividad
- Seguros R.C. y accidentes
- Botiquín

EDAD MINIMA: 10 años

Nº DE PLAZAS: mínimo 10, máximo 30.

PRECIO: 24 €

SALIDA: 09:00 horas desde Cruz Roja

OBSERVACIONES

- ❑ La entidad organizadora (Área de Juventud) podrá suspender, aplazar o modificar justificadamente cualquier actividad programada.
- ❑. La inscripción en actividades de senderismo no lleva implícito tener un seguro de accidentes deportivos, ya que no existe en la actualidad normativa legal alguna que imponga a las entidades locales la asistencia sanitaria respecto a los deportistas que participan en actividades organizadas en dichos ámbitos, siendo el propio usuario (el sistema de salud andaluz u otros privados) el que correrá con los gastos médicos en el caso de lesión o accidente.
- ❑. La condición física de los/as participantes debe ser la apropiada a las distancias y dificultad de los recorridos propuestos.

