

ADRA EN LA

PROGRAMA

2024 - 2025

SENDA

Otoño, invierno y primavera
Senda y aventura



2024

- 20/10 ➔ SENDERO DE LAS ACEQUIAS BAJA Y ALTA-ALUJARRA DE LA SIERRA, MECINA BOMBARON
- 27/10 ➔ RUTA ALMERÍA DE CINE (FAMILIAS). JUEGOS, LA ALCAZABA Y SENDERISMO.
- 10/11 ➔ SENDERO CAMINO DEL CASTAÑAR DE FERREIRA P.N. SIERRA NEVADA (ALMERÍA)
- 23/11 ➔ BARRANCO Y SENDERO NOCTURNO AGUADULCE (BARRANQUISMO)
- 15/12 ➔ RUTA POR EL GEOPARQUE DE BENALUA (GRANADA)

2025

- 10/11/12/01 FIN DE SEMANA ESQUÍ (SIERRA NEVADA)
- 19/01 ➔ SENDERO COSTERO SALOBREÑA, COSTA TROPICAL (GRANADA)
- 09/02 ➔ SENDERO CIRCULAR CUEVAS DE NERJA, SIERRA DE TEJEDA, ALMIJARA YALHAMA (MALAGA)
- 23/02 ➔ SENDERO TRAIL RAMBLA DE BOLAÑOS, ADRA (ALMERIA)
- 09/03 ➔ VIA FERRATA GUAINOS, ADRA (ALMERÍA)
- 23/03 ➔ SENDERO PRADOS DEL REY DE COGOLLOS VEGA, SIERRA DE HUÉTOR. (GRANADA)
- 13/04 ➔ SENDERO CIRCULAR DE PAMPANEIRA P.N. SIERRA NEVADA. (GRANADA)
- 27/04 ➔ SENDERO FUENTE MARBELLA, ADRA. (ALMERÍA)
- 11/05 ➔ CAMINITO DEL REY. ARDALES-ÁLORA. (MALAGA)
- 25/05 ➔ SENDERO POSTERO ALTO-AREA RECERATIVA LA TIZNA, P.N. SIERRA NEVADA. (GRANADA)
- 01/06 ➔ SENDERO ACUÁTICO PADULES, SIERRA DE GÁDOR. (ALMERÍA)

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

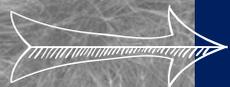
ÁREA DE JUVENTUD

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 viernes anterior a la actividad.



Para la actividad Caminito del Rey la reserva de plaza se hará mediante instancia en registro general del Ayuntamiento, a partir del 11 de abril de 2025.



Para la actividad de esquí en Sierra Nevada el plazo de inscripción se abrirá el 4 de noviembre de 2024, hasta agotar las plazas disponibles. Mediante instancia en registro general del Ayuntamiento de Adra.



El pago de la inscripción se podrá realizar por Ingreso en cuenta o por Transferencia en cuenta.

Nº de Cuenta:
CAIXABANK: ES68 2100 7723 26 2200036462

20 de OCTUBRE

2024

Distancia: 12 km

Duración: 4 h

Dificultad: Media

Desnivel: 273 mts

SENDERO DE LAS ACEQUIAS BAJA Y ALTA-ALPUJARRA DE LA SIERRA (MECINA BOMBARÓN) P.N. SIERRA NEVADA (GRANADA)

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

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.



27 de OCTUBRE

2024

Distancia: 9 km

Duración: 3 h

Dificultad: Baja

Desnivel: 0 mts

**RUTA ALMERÍA DE CINE. SENDERO URBANO PARA FAMILIAS,
VISITANDO ESCENARIOS DE CINE, JUEGOS, FOTOGRAMAS,
DE LA CIUDAD Y LA ALCAZABA**

DATOS TÉCNICOS: ACTIVIDAD LÚDICA

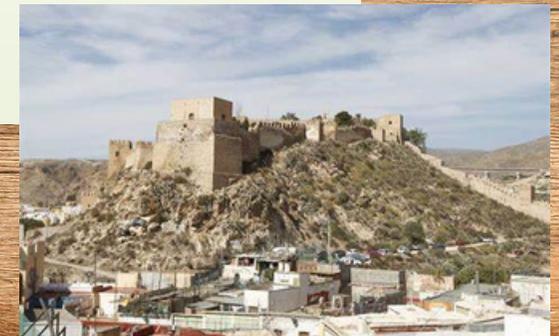
Edad Mínima: 11 años

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



10 de NOVIEMBRE

2024

Distancia: 9,5 km

Duración: 3,5 h

Dificultad: Baja

Desnivel: 257 mts

SENDERO CAMINO DEL CASTAÑAR DE FERREIRA P.N. SIERRA NEVADA (ALMERÍA)
FERREIRA, CAMINO DEL CASTAÑAR (Gr7), VENTA NATALIO, AREA RECREATIVA
PISTA TRASNEVADA, CAMINO DE LAS ALPUJARRAS, FERREIRA.

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

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.



23 de NOVIEMBRE

2024

SENDERO MAS ACTIVIDAD DE BARRANQUISMO EN AGUADULCE

DATOS TÉCNICOS

Tiempo estimado de duración de la actividad 4 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: 20 €

Salida: 17:00 horas desde Cruz Roja Adra.



15 de DICIEMBRE

2024

Distancia: 12 km

Duración: 4 h

Dificultad: Media

Desnivel: 170 mts

RUTA POR EL GEOPARQUE DE BENALÚA (GRANADA) BENALÚA, ESTACIÓN DE FONELAS, SENDERO DE LOS MIRADORES DE BADLANS, BENALÚA

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

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.



10-11-12 de ENERO

2025

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 60.
- Precio: por confirmar
- FECHA DE RESERVA 4 DE NOVIEMBRE DE 2024
- Salida: Viernes 10 de Diciembre a las 16:00 horas desde Cruz Roja Adra.



19 de ENERO

2025

**SENDERO COSTERO DE SALOBREÑA. COSTA TROPICAL (GRANADA)
PEÑÓN DE SALOBREÑA, PLAYA DE LA GUARDIA, AZUCARERA, LA CALETA,
EL PARGO, CATILLO, SALOBREÑA.**

Distancia: 9 km

Duración: 3 h

Dificultad: Baja

Desnivel: 180 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: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(* Los tiempos no incluyen paradas.

9 de FEBRERO

2025

SENDERO CIRCULAR CUEVAS DE NERJA, SIERRA DE TEJEDA ALMIJARA Y ALHAMA (MALAGA)

APARCAMIENTO CUEVAS DE NERJA, CARRIL FORESTAL DEL PINARILLO,
BARRANCO MARO, BARRANCO DE LA COLADILLA, CARRIL FORESTAL,
CIRCUITO BOTÁNICO E INTERPRETADO DE LAS CUEVAS DE NERJA

Distancia: 12 km

Duración: 4 h

Dificultad: Media

Desnivel: 390 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.



23 de FEBRERO

2025



SENDERO ADRA TRAIL, RAMBLA DE BOLAÑOS. ADRA

Distancia: 14 km

Duración: 4 h

Dificultad: Alta

Desnivel: 390 mts

Edad Mínima: 12 años
Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.
Precio: 5 € (monitores y seguro R.C.).
Salida: 08:00 horas desde Rambla de Bolaños.
(11 puentes)



9 de MARZO

2025

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: 18 €

SALIDA: 09:00 horas desde Cruz Roja



23 de MARZO

2025

SENDERO PRADOS DEL REY DE COGOLLOS VEGA, SIERRA DE HUÉTOR (GRANADA)

COGOLLOS VEGA, LOS CORRALILLOS, EL PORTICHUELO, CAMINO DE CARIFAQUIN,
RÍO BERMEJO, CERRO NEVADO, PRADOS DEL REY, TRINCHERAS, UMBRÍA DE TÉJAR,
CERRO DEL CURRO

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Distancia: 9 km

Duración: 3 h

Dificultad: Media

Desnivel: 320 mts

Edad mínima: 12 años

Precio: 12 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro RC)

Nº de plazas: mínimo 35, máximo 50

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja de Adra

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



13 de ABRIL

2025

SENDERO CIRCULAR DE PAMPANEIRA P.N. SIERRA NEVADA (GRANADA)

PAMPANEIRA, BARRANCO DEL CEREZO, CASTAÑAR CENTENARIO, BUBIÓN, SENDERO PUEBLOS DEL POQUEIRA, PAMPANEIRA, PASEO FEDERICO GARCÍA LORCA, LAVADERO, RIÍO MULHACEN, MOLINO HARINERO, PAMPANEIRA

DATOS TÉCNICOS: RUTA CIRCULAR

Distancia: 9 km

Duración: 4 h

Dificultad: Baja

Desnivel: 290 mts

Edad Mínima: 11 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

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

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas



27 de ABRIL

2025

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.



11 de MAYO

2025

CAMINITO DEL REY (ACCESO POR ÁLORA). MALAGA

RECORRIDO TOTAL DEL CAMINITO DEL REY SON 7,7 KM DE LOS CUALES 4,8 KM DE ACCESOS Y 2,9 KMS DE PASARELAS.

Distancia: 7,7 km	Sendero y pasarelas
Duración 3,30 h	Dificultad: Baja

Edad mínima: 10 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 30 € (transporte, seguro R.C. y guías locales).

Salida: 08:00 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.

Solicitud a partir del 11 de abril, mediante registro de entrada del ayuntamiento de Adra





25 de MAYO



SENDERO POSTERO ALTO-AREA RECREATIVA LA TIZNA (P.N. SIERRA NEVADA)

JEREZ DEL MARQUESADO, JUNTA DE LOS RÍOS, LOMA DE EN MEDIO, CORTAFUEGOS, AREA RECREATIVA LA TIZNA, PISTA FORESTAL, SENDERO JEREZ MARQUESADO

DATOS TÉCNICOS: PISTA FORESTAL Y SENDERO

Distancia: 7,7 km	Sendero y pasarelas
Duración 3,30 h	Dificultad: Baja



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.



1 de JUNIO

2025

SENDERO ACUÁTICO PADULES (SIERRA DE GÁDOR) PADULES-POZAS DE PADULES-CAHORROS-SENDA-PADULES

DATOS TÉCNICOS: RUTA CIRCULAR

Distancia: 5 km	Duración: 3 h
Dificultad: Baja	Desnivel: 200 m

Edad mínima: 10 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

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

Salida: 08:00 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.

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.- Dejar 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.

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.