

“ADRA EN LA SENDA”

MULTIAVENTURA

2026-2027

Programa otoño,
invierno, primavera.
”Senda y Aventura”

 Juventud@adra.es
 [Concejalía de Juventud](#)
 [Área Juventud](#)



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

- 
- 1) 11/10/2026 SENDA AGUAMORA Y RIO GUADALFEO. CADIAR
 - 2) 18/10/2026 ACTIVIDAD WAKEBOARDING (esquí acuático) EN CABLE HINCHABLES, SUP Y KAYAK
 - 3) 25/10/2026 SENDERO DE LA HIDROELÉCTRICA, LAUJAR.
 - 4) 08/11/2026 SENDERO DE VILLANUEVA DEL TRABUCO
 - 5) 22/11/2026 RUTA EN BICI CABO DE GATA
 - 6) 29/11/2026 SENDERO ADRA, LOS CUATRO BANCOS. RAMBLA DE BOLAÑOS
 - 7) 6/12/2026 SENDERO URBANO EN GRANADA
 - 8) 20/12/2026 SENDERO URBANO MALAGA
 - 9) 10/01/2027 SCAPE ROOM CUEVA MOTRIL
 - 10) 17/01/2027 SENDERO CAMINO MOZÁRABE DE SANTIAGO Y MINAS DE ALQUIFE.
 - 11) 29/30/31/01/2027 FIN DE SEMANA EN SIERRA NEVADA
 - 12) 07/02/2027 SENDERO ACEQUIA DE LÍZAR. FRIGILIANA
 - 13) 14/02/2027 SENDERO PASO DE LOS VIAJEROS ROMÁNTICOS. GÜEJAR SIERRA
 - 14) 21/02/2027 RUTA EN BUGGY POR EL DESIERTO DE ALMERÍA
 - 15) 14/03/2027 SENDERO AGUAMARGA, PLAYA DE LOS MUERTOS
 - 16) 22/03/2027 SENDERO CHIMENEAS DE LAS HADAS DEL NEGRATÍN
 - 17) 03/04/04/2027 FIN DE SEMANA EN RONDA
 - 18) 17/18/04/2027 MULTI-AVENTURA EN CAZORLA
 - 19) 09/05/2027 LOS CAHORROS MONACHIL
 - 20) 16/05/2027 PARQUE MINERO DE MACAEL
 - 21) 30/05/2027 PASEO RUTA EN BARCO CABO DE GATA
 - 22) 07/06/2027 DESCENSO GENIL RAFT 2027
 - 23) 13/06/2027 SENDERO VALLE DEL RÍO DÍLAR
 - 24) 27/06 AL 04/07 DE 2027 CAMINO DE SANTIAGO

Información e Inscripción

 677942005

 juventud@adra.es

❑ Para cada una de las actividades de senderismo programadas el plazo de inscripción se abrirá el lunes de la semana anterior (2 semanas), hasta agotar las plazas disponibles. Mediante reserva en 677942005. A partir de las 09:00.

❑ Para la actividad WAKEBOARDING EN CABLE, HINCHABLES, SUP, KAYAK, el plazo de inscripción se abrirá martes 6 de octubre hasta agotar las plazas disponibles. Mediante instancia en el registro general del Ayuntamiento de Adra. A partir de las 09:00

❑ Para la actividad EBIKE EN CABO DE GATA el plazo de inscripción se abrirá el 3 de noviembre de 2026, hasta agotar las plazas disponibles. Mediante instancia en registro general del Ayuntamiento de Adra. A partir de las 09:00

❑ Para la actividad de esquí en SIERRA NEVADA el plazo de inscripción se abrirá el 3 de noviembre de 2026, hasta agotar las plazas disponibles. Mediante instancia en registro general del Ayuntamiento de Adra. A partir de las 09:00

❑ Para la actividad RUTA EN BUGGY por el desierto de Tabernas el plazo de inscripción se abrirá el 1 de febrero de 2027, hasta agotar plazas disponibles. Mediante instancia en registro general del Ayuntamiento de Adra. A partir de las 09:00

Enlace para inscripción:

<https://adra.sedelectronica.es/catalog/t/8d99a15c-2aaf-4566-9108-8582bb398d9f>



Información e Inscripción

  677942005

 juventud@adra.es

❑ Para la actividad MULTIAVENTURA EN CAZORLA el plazo de inscripción se abrirá el 15 de marzo de 2027, hasta agotar las plazas disponibles. Mediante instancia en registro general del Ayuntamiento de Adra . A partir de las 09:00.

❑ Para la actividad FIN DE SEMANA EN RONDA el plazo de inscripción se abrirá el 8 de marzo de 2027, hasta agotar las plazas disponibles. Mediante instancia en registro general del Ayuntamiento de Adra. A partir de las 09:00.

❑ Para la actividad EXCURSIÓN EN BARCO CABO DE GATA el plazo de inscripción se abrirá el 10 de mayo de 2027, hasta agotar las plazas disponibles. Mediante instancia en registro general del Ayuntamiento de Adra. A partir de las 09:00.

❑ Para la actividad CAMINO DE SANTIAGO el plazo de inscripción se abrirá el 19 de octubre, hasta agotar las plazas disponibles. Mediante instancia en registro general del Ayuntamiento de Adra. A partir de las 09:00.

❑ No se realizarán devoluciones del pago de las actividades salvo causa mayor (enfermedad, accidente o suspensión de la actividad) siempre justificada con documento que lo acredite .

❑ El pago de la inscripción se podrá realizar mediante ingreso en cuenta o transferencia bancaria.

Nº de Cuenta: -CAIXABANK: ES68 2100 7723 26 2200036462

Enlace para inscripción:

<https://adra.sedelectronica.es/catalog/t/8d99a15c-2aaf-4566-9108-8582bb398d9f>

11 DE OCTUBRE DE 2026

SENDA AGUAMORA Y RÍO GUADALFEO

Cadiar-Narila-Senda Aguamora-Alcutar-Agua Agria-Cadiar

DATOS TÉCNICOS: Sendero Circular

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Distancia: 8 km	Duración: 3 h
Dificultad: Baja	Desnivel: 178 mts

Edad mínima: 10 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y Seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



18 DE OCTUBRE DE 2026

ACTIVIDADES DE WAKEBOARDING EN CABLE, HINCHABLES, SUP, KAYAK
Experimenta la emoción del wakeboarding en cable en un sistema de 5 poleas de última generación. No necesita barco, solo pura adrenalina y progresión,.

	Duración: 3 h
Dificultad: Baja	

Edad mínima: 8 años

Nº de Plazas: mínimo 30, máximo 50.

Precio: 30 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores, material y seguro accidentes).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



Enlace para inscripción:

<https://adra.sedelectronica.es/catalog/t/8d99a15c-2aaf-4566-9108-8582bb398d9f>

25 DE OCTUBRE DE 2026

**SENDA DE LA HIDROELECTRICA. CATA DE VINOS
EN CEPA BOSQUET Y COMIDA EN LAUJAR.**

Nacimiento-Túneles-Puente-Chillo-Acequia-Cascada- Senda-Nacimiento

Distancia: 9 km

Duración: 3 h

Dificultad: Media

Desnivel: 340 mts

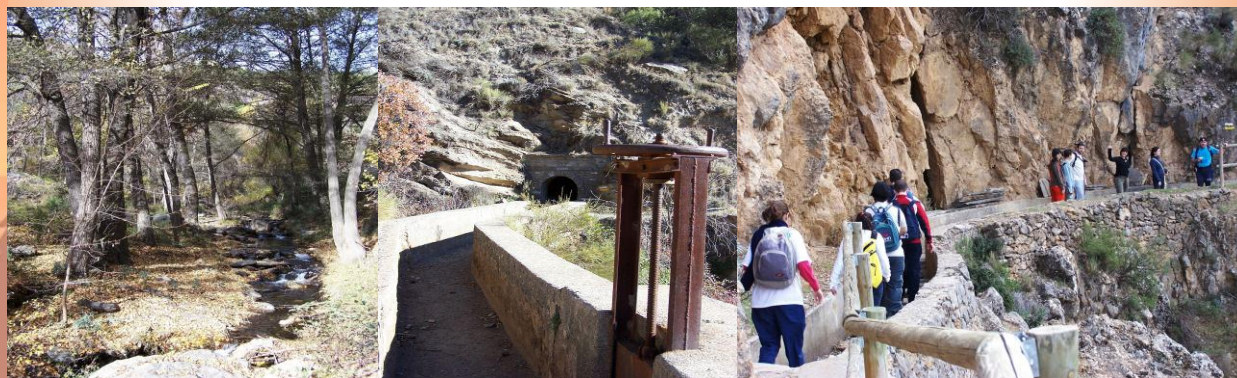
Edad mínima: 14 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 20 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y Seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



8 DE NOVIEMBRE DE 2026

SENDERO DE VILLANUEVA DEL TRABUCO Fuente de los cien caños, Gran senda de Málaga, Villanueva.

Distancia: 15 km

Duración: 4 h

Dificultad: Media

Desnivel: 312 mts

DATOS TÉCNICOS: SENDERO LINEAL

Edad mínima: 14 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 15 € (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 NOVIEMBRE DE 2026

Descubre las Calas Mágicas de Cabo de Gata en eBike

San José-Vela Blanca-Monsul-Media luna-Cala Carbón-Genoveses +
excursión a pie a las Salinas.

	Duración: 4 h
Dificultad: Baja	

Edad mínima: 14 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y Seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



Enlace para inscripción:

<https://adra.sedelectronica.es/catalog/t/8d99a15c-2aaf-4566-9108-8582bb398d9f>

29 DE NOVIEMBRE DE 2026

SENDERO RAMBLA DE BOLAÑOS. LOS 4 BANCOS

Subidas a primer, segundo, tercer y cuarto banco con dificultad variable.

Distancia: 12 km

Duración: 4 h

Dificultad: Media-Alta

Desnivel: 390 mts

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Edad Mínima: 14 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: GRATIS (incluye monitores y seguro R.C.).

Salida: 09:00 horas desde Merendero Rambla de Bolaños.



06 DE DICIEMBRE DE 2026

SENDERO URBANO EN GRANADA ILUMINADA

Paseo del Salón-Fuente de Las Granadas-Basílica Virgen de Las Angustias-Fuente de Las Batallas-Plaza de Bib Rambla-La Alcaicería-Corral del Carbón- Reyes Católicos-Plaza Nueva-Albaicín-Sacromonte-Río Darro-Alhambra.

Distancia: 10 km

Duración: Todo el día

Dificultad: Baja

Edad Mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 20 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



20 DE DICIEMBRE DE 2026

SENDERO URBANO EN MALAGA ILUMINADA

Plaza de La Marina-Puente de Tetuán-Mercado Atarazanas-Calle Larios-
Sta. Iglesia Catedral-Teatro Romano de Málaga-Plaza de La Merced-
Alcazaba-Castillo de Gibralfaro-Museo Picasso-Plaza de La Judería-
Plaza de Toros-Playa de La Malagueta-Muelle

Distancia: 10 km

Duración: Todo el día

Dificultad: Baja

Edad Mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 20 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



10 DE ENERO DE 2027

SCAPE ROOM PARQUE GEOMINERO DEL CERRO DEL TORO, MOTRIL. Actividad en los alrededores del cerro del toro así como la mina abandonada del parque geominero.

Participación. Grupos de 8

Duración: 4 h

Dificultad: Baja

Mina abandonada y alrededores

Edad Mínima: 10 años

Llevar: ropa cómoda, zapatillas, linterna o frontal y móvil.

Nº de Plazas: mínimo 15, máximo 30.

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

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



17 DE ENERO DE 2027

SENDERO CAMINO MOZÁRABE DE SANTIAGO Y MINAS DE ALQUIFE. JEREZ DEL MARQUESADO

Alquife- Barranco de Alcazar- Jerez del Marquesado- Lanteira

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Distancia: 12 km

Duración: 4 h

Dificultad: Baja

Desnivel: 176 mts

Edad Mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



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 70.
- Precio: por confirmar
- FECHA DE RESERVA 3 DE NOVIEMBRE DE 2026
- Salida: Viernes 29 de enero a las 16:00 horas desde Cruz Roja Adra.



Enlace para inscripción:

<https://adra.sedelectronica.es/catalog/t/8d99a15c-2aaf-4566-9108-8582bb398d9f>

07 DE FEBRERO DE 2027

SENDERO ACEQUIA DE LÍZAR. FRIGILIANA.
Frigiliana-Castillo de Lizar-Acequia de Lizar-Río Higuierón-Cascada de Lizar-Poza de Los Batanes-Frigiliana

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Distancia: 10 km

Duración: 4 h

Dificultad: Media

Desnivel: 350 mts

Edad mínima: 12 años

Precio: 15 € (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.



14 DE FEBRERO DE 2027

SENDERO PASO DE LOS VIAJERES ROMÁNTICOS. GÜEJAR SIERRA

Embalse de canales-Río Genil-Acequia de La Solana-Ruinas del Castillejo

Distancia: 10 km

Duración: 4 h

Dificultad: Media

Desnivel: 600 mts

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Edad mínima: 12 años

Precio: 15 € (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.



21 DE FEBRERO DE 2027

RUTA EN BUGGY POR EL DESIERTO DE ALMERÍA

Vive la experiencia de conocer uno de los sitios más importantes de la zona del desierto de Almería. En esta ruta podrás descubrir diferentes localizaciones de cine, desde el ***primer western rodado en Almería "tierra brutal" hasta la superproducción de Ridley Scott "Exodus, dioses y reyes" o Juego de Tronos.***

Conoce también el manantial de los baños de Sierra Alhamilla con toda su historia, sin contar con el terreno y los paisajes únicos de esta zona.

Tendremos paradas en algunos de estos míticos escenarios para poder realizar fotografías únicas para el recuerdo.

INCLUYE

- Vehículo y material de protección.
- Seguro de accidentes y seguro de R.C.
- Monitores
- Transporte
- Precio: 50 €
- Máximo 50 participantes

Salida: 08:00 horas desde Cruz Roja Adra.

Enlace para inscripción:

<https://adra.sedelectronica.es/catalog/t/8d99a15c-2aaf-4566-9108-8582bb398d9f>



14 DE MARZO DE 2027

SENDERO AGUAMARGA PLAYA DE LOS MUERTOS

Aguamarga-Mesa Roldán-Faro Mesa Roldán-Torre vigía del siglo XVIII-Mirador playa de Los Muertos-Playa de Los Muertos.

DATOS TÉCNICOS. Sendero Lineal

Distancia: 10 km	Duración: 4 h
Dificultad: Media	Desnivel: 380 mts

Edad Mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 15 € (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 MARZO DE 2027

CHIMENEAS DE LAS HADAS DEL NEGRATÍN

Área recreativa mirador del Negratín-Chimeneas de Hada-
Descenso a los Badlans

Distancia: 8,5 km

Duración: 3 h

Dificultad: Media

Desnivel: 275 mts

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Edad Mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



03 y 04 DE ABRIL DE 2027

FIN DE SEMANA EN RONDA

Visita a Setenil de Las Bodegas-Puente Nuevo-Mirador de La Hoya del Tajo-Plaza de Toros de La Real Maestranza-Alameda del Tajo-Paseo Blas Infante-Jardines de Cuenca-Casa del Rey Moro-Plaza Duquesa de Parcent-Pasarelas del Desfiladero del Tajo

Distancia: 10 km

Duración: 2 días

Dificultad: Baja

Edad Mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: **Por determinar** (incluye alojamiento, monitores y seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas



Enlace para inscripción:

<https://adra.sedelectronica.es/catalog/t/8d99a15c-2aaf-4566-9108-8582bb398d9f>

17-18 DE ABRIL DE 2027

MULTIAVENTURA EN CAZORLA

DATOS TÉCNICOS:

- Senderismo
- Tiro con arco
- Kayaks
- Tirolina
- Barranco o senda de agua
- Orientación
- Escalada

INCLUYE

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

EDAD MINIMA: 12 años

Nº DE PLAZAS: mínimo 30

PRECIO: Por determinar

SALIDA: Viernes 16 a las 17:00 desde Cruz Roja Adra



Enlace para inscripción:

<https://adra.sedelectronica.es/catalog/t/8d99a15c-2aaf-4566-9108-8582bb398d9f>

9 DE MAYO DE 2027

SENDERO CAHORROS DE MONACHIL (GRANADA)

Monachil-Puentes colgantes-Desfiladero de los Cahorros-Cueva de las palomas-

Puente de las chorreras

Central de la Vega-Monachil.

DATOS TÉCNICOS: RUTA CIRCULAR

Distancia: 9 km

Duración: 4 h

Dificultad: Baja

Desnivel: 195 mts

Edad Mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 15 € (incluye monitores y seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas



16 DE MAYO DE 2027

PARQUE MINERO DE MACAEL

Combina historia, naturaleza, aventura y emociones, ofreciendo a los visitantes una experiencia única.

Restauración paisajística de un entorno minero singular, donde se integrará un camino de vértigo flanqueado por dos miradores que recorrerán un imponente frente de cantera de 50 metros de altura. Además, incluye la musealización del yacimiento arqueológico de Macael Viejo, con tres niveles de ocupación histórica vinculados a la extracción del mármol.

Edad Mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: por determinar (incluye transporte ida y vuelta, monitores titulados, guías para la visita y seguros).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



30 DE MAYO DE 2027



21

PASEO-RUTA EN BARCO CABO DE GATA

Visitaremos unas de las calas más famosas del parque natural como **Cala de En Medio, Cala del Plomo, Cala del Sol y Cala de San Pedro**, perfectas para los amantes de la naturaleza y el mar.

Durante el recorrido, también descubriremos lugares mágicos como nuestra cala favorita **Cala Puente**, solo accesible desde el mar, con su impresionante arco natural, y la **Cueva De la Rosa**, que parece tallada a mano. Son esos detalles que hacen que el Cabo de Gata sea tan especial.

Además, hacemos una parada de 30 minutos, para que te puedas dar un chapuzón. Te prestamos el equipo de snorkel (gafas y tubo), así que solo tienes que lanzarte al agua y disfrutar de lo que hay bajo el mar. Es una oportunidad genial para añadir un toque de aventura a tu día, sin necesidad de ser un experto buceador.

- Duración: 2 horas
- Bolsas estancas: 1 bolsa por pareja.
- Equipo de snorkel: gafas, tubos y máscaras especiales para niños.
- Chalecos Salvavidas: para los pasajeros que así lo soliciten, en el caso de niños será obligatorio.
- Seguros para pasajeros
- Botiquín de Primeros Auxilio
- Edad mínima: 10 años
- Precio: 40 €
- Salida: 08:00 horas desde Cruz Roja Adra
- Fecha de reserva: 11 de mayo de 2027 mediante instancia en registro general del Ayuntamiento.

Enlace para inscripción:

<https://adra.sedelectronica.es/catalog/t/8d99a15c-2aaf-4566-9108-8582bb398d9f>



6 DE JUNIO DE 2027

DESCENSO GENIL RAFT 2027

Rafting recorrido completo del río Genil a su paso por el municipio de Benamejí

Actividad: Rafting

Duración: 4 h.

Dificultad: media

Edad mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 25, máximo 45. (plazas limitadas)

Precio: 40 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores, material, seguro R.C. y accidentes).

Salida: 07:00 horas desde Cruz Roja Adra.

Solicitud mediante instancia en registro general del Ayuntamiento de Adra a partir del 17 de mayo.



13 DE JUNIO DE 2027

SENDERO VALLE DEL RIO DÍLAR (GRANADA)

Ermita de las Nieves-Acequia alta-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: Ruta circular

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

Edad Mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: 15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores titulados y seguro R.C.).

Salida: 07:30 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



27 DE JUNIO AL 04 DE JULIO DE 2027

CAMINO DE SANTIAGO (FRANCÉS) Sarria-Portomarin-Palas de Rei-Arzua-Pedrouzo-Santiago de Compostela

5 etapas	Duración: 7 días – 6 noches
Dificultad: media-alta	Disponibilidad de traslado de equipajes

Edad Mínima: 16 años (acompañados por un adulto)

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

Precio: Por determinar

Incluye: transporte ida y vuelta, alojamiento, monitores y guías titulados.



Enlace para inscripción:

<https://adra.sedelectronica.es/catalog/t/8d99a15c-2aaf-4566-9108-8582bb398d9f>

RECOMENDACIONES

- 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.
- Llevar el equipo adecuado (gorro, gafas de sol, protección solar, ropa de abrigo en invierno...). Mochila pequeña con espalda acolchada.
- Llevar agua, no beber de los arroyos.
- Dejar la naturaleza tal y como te la encuentres (llevarse la basura, cuidado con los cigarrillos apagados).
- Respetar los senderos marcados.
- No dejar a nadie del grupo solo, y si fuese necesario por algún motivo, avisar a alguien. Llevar teléfono móvil.
- Durante la marcha ingerir alimentos de fácil asimilación (galletas, fruta, barras energéticas, etc...)
- Dosificar el esfuerzo durante la marcha. Recuerda que el grupo avanza siempre al ritmo del más lento.
- 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.
- ☐ No se realizarán devoluciones del pago de las actividades salvo causa mayor (enfermedad, accidente o suspensión de la actividad) siempre justificada con documento que lo acredite .
- ☐ El pago de la inscripción se podrá realizar mediante ingreso en cuenta o transferencia bancaria.

Nº de Cuenta: -CAIXABANK: ES68 2100 7723 26 2200036462