

“ADRA EN LA SENDA”

2022-2023

Juventud@adra.es
 Concejalía de Juventud
 Área Juventud

Programa otoño, invierno,
primavera.



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



PROGRAMA OTOÑO-INVIERNO-PRIMAVERA 2022-2023

16/10/2022 PUERTO DE LA RAGUA-ALDEIRE (P.N. SIERRA NEVADA)

30/10/2022 SENDERO URBANO DE GRANADA (ALBAYCIN-SACROMONTE-DEHESA DEL GENERALIFE)

20/11/2022 PARAJE NATURAL DEL TORCAL DE ANTEQUERA

11/12/2022 SENDA MINERA DE LUCAINENA DE LAS TORRES

16-17-18/12/2022 VIAJE FIN DE SEMANA ESQUÍ EN SIERRA NEVADA

15/01/2023 SENDRO CIRCULAR DE LA ATALAYA (PADUL)

05/02/2023 SENDERO CAPILEIRA-CEBADILLAS

19/02/2023 RAQUETAS DE NIEVE PUERTO DE LA RAGUA

05/03/2023 MULTIAVENTURA FERRATA (FONDÓN)

19/03/2023 SENDERO REQUENA-RODALQUILAR-ISLETA DEL MORO

02/04/2023 SENDERO PINAR DE ALFAHUARA (P.N. SIERRA MARÍA-LOS VÉLEZ)

23/04/2023 SENDERO ESTRECHURAS DE GUAINOS-ERMITA DE SAN ISIDRO

07/05/2023 VIA FERRATA ESTRECHURAS DE GUAINOS

21/05/2023 SENDERO ACUÁTICO PADULES-CANJAYAR

04/06/2023 SENDERO ACUÁTICO BARRANCO DE LUNA EN SALERES (VALLE DE LECRÍN)

18/06/2023 BARRANQUISMO, BARRANCO DE PALANCÓN

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 de esquí en Sierra Nevada el plazo de inscripción se abrirá un mes antes de realizar la actividad, 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

**PUERTO DE LA RAGUA-ALDEIRE (P.N.
SIERRA NEVADA)**

PUERTO DE LA RAGUA-PISTA ALDEIRE-LA RINCONADA-MORRÓN DEL TÍO JUSTO-BARRANCO

LOS TEJOS-A.R. ROSANDRA-ALDEIRE

DATOS TÉCNICOS: SENDEROS LINEALES

Distancia: 13 km	Duración: 5 h
Dificultad: Media	Desnivel: 225 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.



SENDERO URBANO DE GRANADA GRANADA (ALBAYCIN-SACROMONTE-DEHESA DEL GENERALIFE)

DATOS TÉCNICOS: RUTA URBANA CIRCULAR

Distancia: 9 km	Duración: 4 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: 08:00 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas



20 de noviembre de 2022

PARAJE NATURAL DEL TORCAL DE ANTEQUERA RUTA AMARILLA. MÁLAGA

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Distancia: 8 km	Duración: 3,5 h
Dificultad: Baja	Desnivel: 90 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.



11 de diciembre de 2022

SENDA MINERA DE LUCAINENA DE LAS TORRES (SL-A 62) (SIERRA DE ALHAMILLA)

VÍA VERDE-RAMBLA HONDA-PARAJE DE LOS MARCHALES-LOS HUERTOS-SLA62-SENDA MINERA-LAVADERO-HORNOS DE CALCINACIÓN-IGLESIA NUESTRA SEÑORA DE MONTESIÓN-LUCAINENA

DATOS TÉCNICOS: CIRCULAR

Distancia: 6,5 km

Duración: 3 h

Dificultad: Baja

Desnivel: 160 mts

Edad mínima: 10 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.



16-17-18 de diciembre de 2022

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



15 de enero de 2023

**SENDERO CIRCULAR DE LA ATALAYA
PADUL-PRA376-CRUZ DE LA ATALAYA- VEREA DE LOS GUDARIS-SENDA DEL
MAMUT**

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Distancia: 10 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: 08:00 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.



5 de febrero de 2023

SENDERO CAPILEIRA-CEBADILLAS-PRA96

CAPILEIRA (SIERRA NEVADA)

CAPILEIRA-CENTRAL HIDROELECTRICA-CEBADILLAS-PUENTE ABUCHITE-CAPILEIRA

DATOS TÉCNICOS: SENDERO CIRCULAR

Distancia: 8,5 km	Duración: 4 h
Dificultad: Media	Desnivel: 330 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.



19 de febrero de 2023

RAQUETAS DE NIEVE, PUERTO DE LA RAGUA

DATOS TÉCNICOS

Travesía con Raquetas de Nieve

Lugar: Puerto de la Ragua

Duración: 3 horas Aprox.

Dificultad: media-baja



RECOMENDACIONES

Botas de montaña

Ropa de abrigo

Agua



Nº DE PLAZAS: mínimo 30, máximo 50

EDAD MÍNIMA: 11 años

PRECIO: 20 € (incluye, transporte, material, seguro R.C. y monitores)

SALIDA: 8:00 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas.

5 de marzo de 2023

MULTIAVENTURA FERRATA (FONDÓN)

DATOS TÉCNICOS:

- Escalada
- Rappel
- Tirolina
- Vía Ferrata
- Tiro con Arco

DURACIÓN: 4 horas

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 10, máximo 30.

PRECIO: 20 €

SALIDA: 09:00 horas desde Cruz Roja



19 de Marzo de 2023

**SENDERO REQUENA-RODALQUILAR
ISLETA DEL MORO (P.N. CABO DE GATA RODALQUILAR-C. PEDRERA
VALLE CORTIJO DEL FRAILE-CORTIJO REQUENA- BARRANCO REQUENA
BARRANCO NEGRO-ISLETA DEL MORO.**

DATOS TÉCNICOS: SENDERO Y CARRIL

Distancia: 11 km	Duración: 4 ,5 h
Dificultad: Media	Desnivel: 420 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.



2 de Abril de 2023

**SENDERO PINAR DE ALFAHUARA (P.N. SIERRA MARÍA-LOS VÉLEZ
CENTRO VISITANTES MIRADOR DE LA UMBRIA-CARRETERA A-317-
ADUANA-PUNTAL MORRAL-BARRANCO AGRIOS-A.R. ALAMICOS-SL A 145-
CAMPING S. MARIA-A.R. LA PIZA**

DATOS TÉCNICOS: LINEAL

Distancia: 15 km	Duración: 5 h
Dificultad: Media	Desnivel: 480 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.



SENDERO ESTRECHURAS DE GUAINOS-ERMITA DE SAN ISIDRO

DATOS TÉCNICOS: RUTA CIRCULAR

Distancia: 18km	Duración: 5 h
Dificultad: Alta	Desnivel: 250 mts

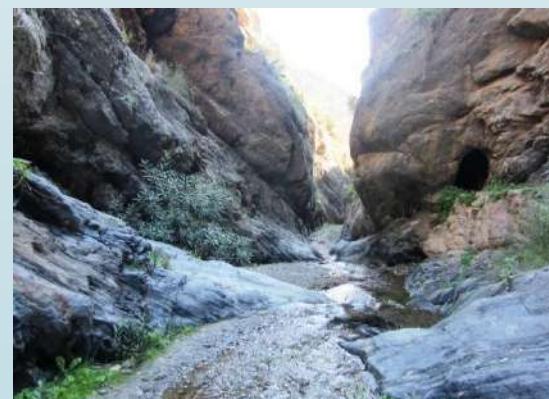
Edad Mínima: 12 años

Nº de Plazas: mínimo 35, máximo 50.

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

Salida: 08:00 horas desde Cruz Roja Adra.

(*) Los tiempos no incluyen paradas



7 de mayo 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: 18 €

SALIDA: 09:00 horas desde Cruz Roja



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

DATOS TÉCNICOS: RUTA LINEAL

Distancia: 5 kms	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.



4 de Junio de 2023

**SENDERO ACUÁTICO BARRANCO LUNA EN SALERES (VALLE DE LECRÍN)
SALERES-CEMENTERIO-CARRETERA Y CARRIL-BARRANCO LUNA-SENDA FRUTÍCOLA-SALERES**

DATOS TÉCNICOS: CIRCULAR. SENDERO Y CARRIL

Distancia: 3 km	Desnivel: 80 m.
Duración: 3 h.	Dificultad: Baja

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.



BARRANQUISMO BARRANCO DE PALANCÓN

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: 20 €

Salida: 08:30 horas desde Cruz Roja Adra.



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 encontraste (llevarse la basura, cuidado con los cigarros 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 mas 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.