

NOMBRE	ESCALADA		
ESPACIO	ROCODROMO	EDAD	A PARTIR DE 6 AÑOS
TEMPORADA	TODO EL AÑO		
MATERIALES	<p>CUERDA DINÁMICA ARNÉS CASCO (TANTO EL QUE ASEGURA COMO EL QUE ESCALA) GRI-GRI MOSQUETONES DE PERA PIES DE GATO CINTAS EXPRÉS</p>		
DESARROLLO 	<ul style="list-style-type: none"> - COLOCAR EL ARNÉ - EL QUE ASEGURA, UNE LA CUERDA AL GRI-GRI Y LA MISMA AL ARNÉ A TRAVÉS DEL MOSQUETÓN. EL QUE ESCALA HACE UN OCHO EN EL OTRO EXTREMO DE LA CUERDA Y A TRAVÉS DE OTRO MOSQUETÓN LO UNE A SU ARNÉ. - PROGRESAR POR EL ROCÓDROMO ESCALANDO DE SEGUNDO, UTILIZANDO TÉCNICAS DE ESCALADA Y BUSCANDO LOS MEJORES AGARRES Y LOS MEJORES APOYOS. - DESCENSO FLEXIONANDO LAS RODILLAS Y COLOCANDO LAS PIERNAS PERPENDICULARES AL ROCÓDROMO MIENTRAS EL QUE ASEGURA ACCIONA LA PALANCA DEL GRI-GRI PARA INICIAR EL DESCENSO. 		
DURACIÓN	15 min/persona aprox.		
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - UTILIZAR PIES DE GATO PARA TENER UN MEJOR AGARRE EN LAS PRESAS. 		

NOMBRE	CARRERA DE ORIENTACIÓN		
ESPACIO	Cerro Gordo - Cuevas Bajas	EDAD	A PARTIR DE 10 AÑOS
TEMPORADA	TODO EL AÑO		
MATERIALES	BRÚJULA MAPA BALIZAS PINZA PARA LAS BALIZAS FICHA PARA PICAR		
DESARROLLO 	<ul style="list-style-type: none">- SE TRATA DE LOCALIZARSE CON EXACTITUD EN EL ENTORNO, Y SABER DETERMINAR LA DIRECCIÓN DE UN PUNTO CON RESPECTO A NUESTRA POSICIÓN.- BUSCAR CADA UNA DE LAS BALIZAS Y PICAR EN LA FICHA CON LA PINZA QUE CONTENGA.- PARA NIÑOS, SE HACEN VARIANTES COMO LA BÚSQUEDA DEL TESORO.		
DURACIÓN	1 h. aprox.		
OBSERVACIONES	PROHIBIDO UTILIZAR GPS		

NOMBRE	PASO DE MONOS		
ESPACIO	Cerro Gordo – Cuevas Bajas	EDAD	A PARTIR DE 7 AÑOS
TEMPORADA	TODO EL AÑO		
MATERIALES	CUERDA SEMIESTÁTICA CINTAS PLANAS MOSQUETONES CON SEGURO DE ROSCA CASCOS ARNÉS		
DESARROLLO 	<ul style="list-style-type: none"> - COLOCAMOS CINTA EN EL ÁRBOL PARA PROTEGER LA CUERDA. - ATAMOS UN EXTREMO A TRAVÉS DE UN OCHO COCIDO EN EL PUNTO DE INICIO Y EN EL OTRO MONTAMOS UN SISTEMA DE POLIPASTOS CON 2 MOSQUETONES, UN NUDO DE SIETE Y OTRO DE OCHO. - TENSAMOS LA CUERDA Y LA DEJAMOS ANCLADA MEDIANTE UN BLOQUEO “STOP”. - REPETIMOS LA MISMA OPERACIÓN CON OTRA CUERDA SIMILAR QUE COLOCAMOS POR ENCIMA DE ESTA. - SEGUIDAMENTE COLOCAMOS UN MOSQUETÓN EN LA CUERDA SUPERIOR Y A ESTE MOSQUETÓN UNA CINTA EXPRÉS PARA QUE EL NIÑO ALCANCE A ENGANCHARLO AL ARNÉ. 		
DURACIÓN	15 minutos aprox.		

NOMBRE	TIRO CON ARCO		
ESPACIO	Cerro Gordo - Cuevas Bajas	EDAD	A PARTIR DE 5 AÑOS
TEMPORADA	TODO EL AÑO		
MATERIALES	ARCO FLECHAS DIANA TRIPODE		
DESARROLLO	 <ul style="list-style-type: none">- CHARLA DE PRESENTACIÓN EXPLICANDO LAS PARTES DEL ARCO, COMO SE UTILIZA Y POSTURA DE TIRO.- SEGUIDAMENTE VAN PROBANDO TODOS A TIRAR 2 FLECHAS DE UNO EN UNO.		
DURACIÓN	30 minutos aprox.		

NOMBRE	TIROLINA		
ESPACIO	Cerro Gordo - Cuevas Bajas	EDAD	A PARTIR DE 6 AÑOS
TEMPORADA	TODO EL AÑO		
MATERIALES	<p>CUERDA SEMIESTÁTICA 2 POLEAS DE CUERDA MOSQUETONES DE PERA CON SEGURO DE ROSCA CORDINO DE FRENO OCHO GUANTE ARNÉS CASCOS</p>		
<p data-bbox="225 734 539 779">DESARROLLO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - COLOCAMOS CINTA EN EL ÁRBOL PARA PROTEGERLO DE LA CUERDA. - HACER UN NUDO DE OCHO EN UN EXTREMO Y PASARLO POR UN MOSQUETÓN. - PASA EL OTRO EXTREMO POR DENTRO DE LA GAZA QUE ACABAMOS DE REALIZAR - PASAR EL EXTREMO LIBRE DEL CABO POR EL OTRO MOSQUETÓN - REALIZAR UN NUDO DE OCHO HACIENDO QUE EN EL INTERIOR DE LA GAZA QUEDE EL CORDINO CENRAL. - ARRIBA UNIR AL ROCÓDROMO CON UN NUDO DE OCHO COCIDO, COLOCANDO ANTES UNA POLEA EN LA CUERDA. - REPETIMOS LA MISMA OPERACIÓN CON OTRA CUERDA SIMILAR QUE COLOCAMOS POR ENCIMA DE ESTA QUE SERÍA DE SEGURIDAD. EN ESTA MISMA CUERDA COLOCAR OTRA POLEA LA CUAL SE UNIRÁ A LA ANTERIOR A TRAVÉS DE UN MOSQUETÓN. - A LA POLEA UNO UNA CINTA EXPRES QUE SERÁ LA QUE SE UNA AL ARNÉ. - CONECTAR UN CORDINO CON UN MOSQUETÓN AL ARNÉ Y EL OTRO EXTREMO PASARLO POR UN DESCENSOR OCHO Y ESTE ANCLARLO A UN SITIO FIJO COMO ES EL HIERRO DEL ROCÓDROMO. 		
DURACIÓN	30 MINUTOS APROX		

NOMBRE	PAINTBALL		
ESPACIO	Cerro Gordo - Cuevas Bajas	EDAD	A PARTIR DE 14 AÑOS
TEMPORADA	TODO EL AÑO		
MATERIALES	MONO PROTECTOR MÁSCARA PETO PROTECTOR PROTECTOR DE CUELLO MARCADORA MONITOR ESPECIALIZADO. SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL.		
DESARROLLO 	<p>EL PAINTBALL ES EL JUEGO EN EL QUE LOS PARTICIPANTES USAN MARCADORAS (SE SUELE EVITAR EL TÉRMINO “PISTOLAS”) ACCIONADAS POR AIRE COMPRIMIDO O CO₂ PARA DISPARAR BOLAS DE PINTURA A OTROS JUGADORES.</p> <p>EN ESENCIA ES UN JUEGO DE ESTRATEGIA COMPLEJO EN EL CUAL LOS JUGADORES ALCANZADOS POR BOLAS DE PINTURA DURANTE EL JUEGO SON ELIMINADOS DE ESTE A VECES.</p> <p>CONTRARIO A LO QUE SE PIENSA ES UNO DE LOS DEPORTES AL AIRE LIBRE MÁS SEGUROS.</p>		
DURACIÓN	2,5 HORAS APROX		

NOMBRE	RAFTING		
ESPACIO	Río Genil	EDAD	A PARTIR DE 7 AÑOS
TEMPORADA	De ABRIL a OCTUBRE		
MATERIALES	NEOPRENO CHALECO CASCO REMO BALSA		
DESARROLLO 	<p>EL RAFTING CONSISTE EN DESCENDER EN Balsa NEUMÁTICA EL CAUCE DE UN RÍO DE AGUAS BRAVAS, HOY EN DÍA ES EL DEPORTE DE AVENTURA CON MÁS DESCARGA DE ADRENALINA EN AGUAS BRAVAS. PODEMOS ENCONTRARNOS CON VARIOS NIVELES CON O SIN RÁPIDOS EN EL RÍO, DEPENDE DEL TRAMO QUE SE QUIERA ESCOGER Y DEL TIPO DE RÍO. SE DESCIENDE EN GRUPOS Y CON UN GUÍA ESPECIALIZADO EN AGUAS BRAVAS QUE SERÁ EL QUE DIRIJA EL RAFT, DANDO LAS INSTRUCCIONES NECESARIAS A LOS PRACTICANTES SENTADOS EN LOS LATERALES DE LA Balsa, COGIDOS CON UNAS CINTAS DE LOS PIES PARA ASÍ NO PERDER EL EQUILIBRIO. LA ACTIVIDAD SE REALIZA EN GRUPOS COMPARTIENDO DIVESIÓN, EMOSIÓN, RISAS Y TRABAJO EN EQUIPO.</p>		
DURACIÓN	4 HORAS APROX		

NOMBRE	BARRANQUISMO		
ESPACIO	Río Verde	EDAD	A PARTIR DE 10 AÑOS
TEMPORADA	De ABRIL a OCTUBRE		
MATERIALES	NEOPRENO CASCO ARNÉS OCHO		
DESARROLLO	 <p>EL BARRANQUISMO EN RÍO VERDE O DESCENSO DE CAÑONES ES UN DEPORTE DE AVENTURA, EL CUAL CONSISTE EN DESCENDER EL CAUCE DE UN BARRANCO O CAÑÓN AFRONTANDO LOS OBSTÁCULOS QUE ENCONTREMOS EN EL DESCENSO TALES COMO RÁPELES, TOBOGANES, SALTOS, O TREPADEROS. EL BARRANQUISMO SE PUEDE PRACTICAR SIN EXPERIENCIA PREVIA SIEMPRE Y CUANDO SE REALICE DE LA MANO DE UN GUÍA EXPERIMENTADO.</p>		
DURACIÓN	4 HORAS APROX		