

Raquetas de nieve y palas

La actividad físico deportiva, es una de las formas más saludables de ocupar el tiempo de ocio. Estas actividades, pueden ser orientadas a diferentes sectores sociales, en distintos marcos como el deportivo, formativo, terapéutico, etc.

Los respectivos ayuntamientos del Levante, Los Vélez y la Diputación de Almería, quieren ofrecer la posibilidad de realizar diferentes prácticas físico-recreativas, de carácter intermunicipal, adaptadas a las posibilidades de cada participante, con el fin de fomentar los valores de salud, recreación y disfrute del tiempo libre a través del deporte

Las Jornadas de Multiaventura con Raquetas de Nieve, son experiencias de promoción en el medio natural, donde ofertamos **una modalidad deportiva**, menos practicada por el público en general, y relacionada con el senderismo

En esta ocasión disfrutaremos de un sendero en el Parque Nacional de Sierra Nevada, ejecutándolo en su totalidad con Raquetas de Nieve.



PROGRAMA JORNADA DEPORTIVA

La hora de Salida hacia lugar de actividad (parking Prado Llano) se comunicará el jueves anterior a la actividad.

10.00 h. Llegada al parking.

10.30 h. Presentación de la actividad, monitores y confección de subgrupos para iniciar la jornada.

11.00 h. Inicio de las Actividades:

- * RUTA RAQUETAS DE NIEVE INTERPRETADA
- * JUEGOS CON PALAS DE NIEVE DESLIZANTES
- * CONSTRUCCIÓN DE IGLÚS

15.00 h. Comida de convivencia en el lugar de llegada.
(LA COMIDA NO ESTÁ INCLUIDA EN EL PRECIO)

15.30 h. Tiempo libre en Pradollano.

16.30 h. Retorno al lugar de origen.

REQUISITOS INDISPENSABLES:

- Desayuno y comida.
- Agua y bebidas energéticas.
- Ropa deportiva para montaña y nieve
- Calzado para montaña y nieve.
- Protector solar y labial.
- Gorro y GAFAS DE SOL (IMPRESINDIBLE)

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN:

Presenta en tu Ayuntamiento, la hoja de inscripción debidamente cumplimentada, justificante de ingreso bancario, así como la hoja de observaciones médicas y fotocopia de seguro médico. (EL NUMERO DE CUENTA SE TE FACILITARÁ EN TU AYUNTAMIENTO)

Enviar por fax (950391930) la hoja de inscripción, las plazas se cubrirán por riguroso orden de llegada vía fax.

HOJA DE OBSERVACIONES MÉDICAS

Es importante cumplimentarla.

INDIQUE SI PADECE ALGUN PROBLEMA FISICO QUE SE DEBA TENER EN CUENTA PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA (Cardiovascular, nervioso, etc _____

ALERGIAS A ALGUN ALIMENTO, MEDICAMENTO, O SUSTANCIA.- _____

ALGUN PROBLEMA QUE DEBAMOS TENER EN CUENTA _____

Más información en:

Centro Zonal Vera de la Delegación especial de Deporte y Juventud de la Diputación de Almería.

Telf. 606997045 / 606999726

