

REQUISITOS

- Os menores de idade deben achegar unha autorización da que lle falicitaremos o modelo a hora de facer a inscrición.
- Nas actividades de barranquismo e rafting e indispensable SABER NADAR, e ir provistos de calzado para poder mollar (botas de trekking ou tenis), toalla e bañador.
- Nas actividades de auga facilitaráselle o participante traxe de neopreno, chaleco e casco.
- O número máximo de persoas por actividade será de 24, que se realizarán por riguroso orde de inscrición.

A organización resérvase o dereito de modificar algunha das condicións das actividades así como da súa anulación en caso de non haber suficientes participantes.

INSCRICIÓN

Oficina de deportes da Pobra Casa da Cultura e Xuventude "Raquel Fernández Soler"
2ª Planta

Tlfs./Fax: 981 832 590

Horario: de 09:30 h.a 14:30 h.

A Pobra do Caramiñal

www.apobradeportes.com



Concello da Pobra do Caramiñal



Concello da Pobra do Caramiñal



AVENTURATE 2011

PROGRAMA DE ACTIVIDADES NA NATUREZA

PRIMAVERA 2011

Entrega a túa inscrición na oficina de Deportes da Pobra - Casa da Cultura e Xuventude "Raquel Fdez. Soler" 2ª planta.
Horario: de luns a venres, de 09:30h. a 14:30 h.

Telf.: 981 832 590

www.apobradeportes.com



BARRANQUISMO 14 de Maio

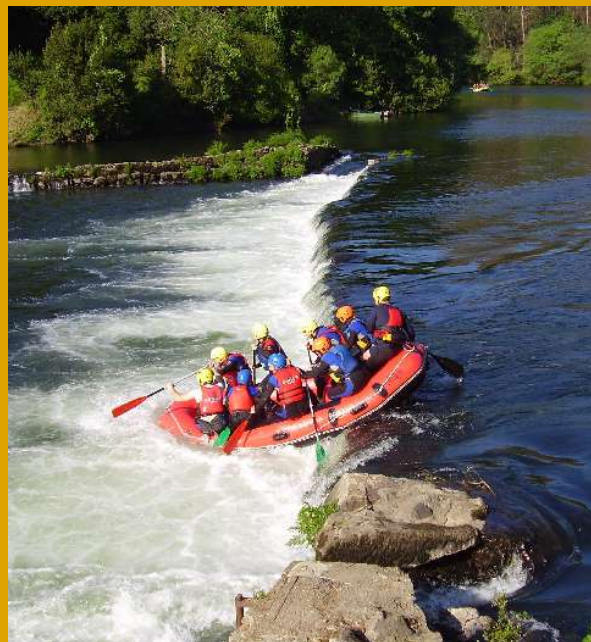
RÍO BARBANZA

- Localización: dende a Curota ata as praias naturais da Pobra do Caramiñal
- Nivel: medio-iniciación
- Tarifa: 20€ persoas empadroadas
30€ non empadroados
- Temporalización: de 10h a 14h aprox.
- Maiores de 14 anos
- Límite inscrición: Xoves 12/05/2011

O barranquismo é unha apaixonante actividade de aventura donde podras gozar dos desniveis do terreo aproveitando as piscinas naturais, os tobogáns, saltos cheos de adrenalina, rapells e a beleza das cascadas.

A práctica do barranquismo é moi diversa, os ríos con desnivel ofrecen un baixo caudal e un gran desnivel para o seu emocionante descenso, as veces aproveitando o sentido da corrente sortenase os obstáculos que a pedra presenta, tamén encontraremos saltos de diversa índole, augas profundas, zonas estreitas e baixadas con corda dende zonas de altura moderada.

O barranquismo é unha actividade que se leva a cabo en paraxes fluviais de gran beleza xeolóxica, os tramos do río percórrense equipados con casco e traxes téxicos.



RAFTING 4 de Xuño

RÍO ULLA - 8 Kms

- Localización: dende a Ponte de Sinde ata Herbón, en Padrón.
- Nivel: iniciación
- Tarifa: 15€ persoas empadroadas
25€ non empadroados
- Temporalización: sábado 4 de Xuño as 17h.
- Duración: 3h. aprox.
- Maiores de 12 anos
- Límite inscrición: Xoves 02/06/2011

Experimenta cos teus amigos ou familiares a sensación dun descenso por auga xa sexan bravas ou tranquilas, os grupos viaxaran sobre amplas e seguras balsas neumáticas, comportándose como un equipo e sorteando obstáculos.

O contacto coa natureza será enriquecedor e recibirás un aporte cultural e medioambiental.

Durante o descenso, aproveitaremos para xogar cos rápidos e coas correntes, tamén teremos a posibilidade de darnos un bo baño.



PUENTING 18 de Xuño

PONTE DE CEILÁN (carretera de Noia-Muros)

- Tarifa 1 salto: 15€ persoas empadroadas
25€ non empadroados
- tarifa seguintes saltos: 6 €
- Temporalización: sábado 18 de Xuño as 18h.
- Maiores de 16 anos
- Límite inscrición: XOVES 16/06/2011

Se o que che vai son as emocións fortes e extremas, o puenting é unha experiencia que non podes deixar pasar. A adrenalina sube, o corazón acelérase e adquire un ritmo frenético mentras caes libremente nun movemento pendular.

A seguridade é absoluta, con arnés, casco e cordas de seguridade. Non esperes mais e da o gran salto.