

ACTIVIDADES MULTIAVENTURA "EL CERRAO"

Las actividades multiaventura ayudan a mejorar la forma física y el tono muscular. Además, fomentan el desarrollo de las capacidades psicomotrices como la orientación, el equilibrio y la flexibilidad.

A continuación se describen algunas de las actividades que ofrecemos desde El Cerrao-PauNaturá. Para más información, llamar al teléfono 687 867 638 o enviar un mail a reservas@paunatura.es.

Grupos mínimo: 20 personas.

**Consultar cantidades inferiores.

TIROLINA

DURACIÓN: 1.5 horas
(junto al puente tibetano)

Una tirolina es un sistema que consiste en deslizarse con una polea por un cable, anclado a dos extremos con una inclinación.

Sólo hay que dejarse llevar y soltar adrenalina.

*Uso del mosquetón inteligente garantizando más seguridad en el desarrollo de la actividad.

PUENTE TIBETANO

DURACIÓN: 1.5 horas
(junto a la tirolina)

El puente tibetano es una atracción que llama mucho la atención. Es un puente entre dos puntos de anclaje, compuesto por tres cuerdas; una de ellas es sobre la que caminaremos, mientras que las otras dos quedan una a cada lado a la altura del cuerpo, para poder apoyarse en ambas y caminar mirando al frente. Trabajaremos el equilibrio y el vértigo.

*Uso del mosquetón inteligente garantizando más seguridad en el desarrollo de la actividad.

ROCOÁRBOL Y PUENTE DE MADERA

DURACIÓN: 1.5 horas.

La actividad consiste en subir por unas presas ancladas a un árbol, a modo escalada. Cuando el participante llega arriba, tocará la campana y se enganchará a la línea de vida del puente de madera para seguir el recorrido.

El puente de madera consiste en atravesar un recorrido, de árbol a árbol, por encima de maderas dispuestas de manera aleatoria y sin apoyo en los lados.

*Uso del mosquetón inteligente garantizando más seguridad en el desarrollo de la actividad.

PIRAGUAS EN AGUAS TRANQUILAS

DURACIÓN: 1.5 horas.

El piragüismo es un deporte acuático que se practica sobre una embarcación ligera. La embarcación es propulsada por una o varias personas con una pala que van situadas de frente a la proa de la embarcación.

La actividad se desarrolla en el Río Sot, a la altura de la zona de baño del municipio. Después de la explicación pertinente, se navega por aguas tranquilas siguiendo un recorrido completo marcado con boyas.

Mayor capacidad cardiovascular y respiración más eficiente. 2. Desarrollo de la coordinación y el equilibrio.



ESCALADA EN PIEDRA NATURAL

DURACIÓN: 1.5 horas.

La escalada es una actividad que consiste en realizar ascensos sobre paredes, valiéndose de la fuerza física propia. Se considera escalada todo ascenso con las extremidades inferiores (pies y piernas; en algunos casos también se podría llegar a utilizar la rodilla, por si hubiera alguna pared al lado) y las extremidades superiores (brazos y manos).

La escalada se hace en una pared semivertical entre la Fuente Santa María y El Cerrao, con poca dificultad.



TIRO CON ARCO

DURACIÓN: 1.5 hora.

La actividad consiste en realizar disparos con un arco manual a una diana. Depende de la edad o el nivel de habilidad, se usará un tipo de flechas u otro (de punta normal o de ventosa) y se disparará a una distancia u otra.

El área de tiro estará delimitada, a modo de seguridad, y se hace especial hincapié en las normas.

SLACKLINE

DURACIÓN: 1.5 horas.

El Slackline es un deporte de equilibrio, en el que se sujeta una cuerda plana, normalmente de unos 5 centímetros, entre dos puntos fijos.

Planteamos una actividad de un circuito que consiste en poner a prueba nuestro equilibrio y lo haremos con diferentes actividades. Desde slackline básico, slackline con dos apoyos, slackline menos o más tenso, columpio...

Ofrecemos la modalidad acuática, realizada en la zona de baño del Río Sot, y la modalidad seca, realizada en nuestras instalaciones.

RUTA NOCTURNA Y ESTRELLAS

DURACIÓN: 3 horas.

Se realizará un itinerario nocturno, con cena de sobaquillo en el monte y posterior observación astronómica.

Observación astronómica, libre de contaminación lumínica. La oscuridad de la noche en el corazón del Parque Natural nos brinda la oportunidad de descubrir un cielo estrellado, sin más fuentes de luz contaminante que la de la propia Luna.



CIRCUITO DE ORIENTACIÓN

DURACIÓN: 3 horas.

La actividad comienza con una introducción a la orientación usando mapas topográficos y brújulas, además de otros tipos de orientación observando la naturaleza. Una vez se tienen los conceptos claros, se hace un recorrido por el término usando un mapa y pasando por las diferentes balizas que encontramos en él. Se puede hacer a modo turístico o en competición.



SENDERISMO

DURACIÓN: depende de la ruta.

Se ofrecen diferentes rutas, adaptadas a la edad de los participantes y/o al objetivo. Nuestro personal acompaña al colectivo durante todo el trayecto y va explicando el entorno.