

FDR.



Programa Primavera juvenil 4 días

P.N. Cazorla 2019

C.E.A Fuente del Roble

Centro de Educación Ambiental Fuente del Roble

Programa Primavera juvenil 4 días

Cazorla 2019

Día	Desayuno 9:00 h	Mañana 10:00 - 13:30 h	Almuerzo 14:00 h	Tarde 16:00 - 19:30 h	Cena 21:00 h	Noche 22:00 - 23:15 h
1		*Visita cultural: Cazorla. (Opcional)	FDR.	Circuito de puentes arbóreos, Tirolina, Orientación.	FDR.	Animación.
2	FDR.	Senderismo medioam- biental.	FDR.	Paintball, Tiro con Arco y Bolos serranos.	FDR.	Animación.
3	FDR.	Vía Ferrata y Tiro con cerbatana	Picnic.	Travesía en Kayak y Paddlesurf.	FDR.	Animación y Fiesta de despedida.
4	FDR.	Descenso de barranco.	FDR.	Retorno a casa		

P.V.P.

Temporada Alta (Abril / Mayo / Junio) : 174,00 € por participante (IVA incluido)

Temporada Baja (Marzo / Octubre) : 156,00 € por participante (IVA incluido)

Notas

*La hora de entrada del primer día es a las 13:30. Si se desea comenzar antes, la visita a Cazorla tiene un coste adicional de 2,5€ que se abonarán en el lugar de visita a la hora de ser realizada.

El chófer del autobús se alojará en un hotel cercano a las instalaciones, debiendo hacerse cargo la empresa contratada de este importe. FDR le ofrecerá las comidas en nuestras instalaciones sin coste adicional.

El orden de las actividades se puede ver afectado por razones logísticas o climatológicas para asegurar el mejor funcionamiento del programa.

Características del programa

Los precios incluyen

Estancia en el Centro de Educación Ambiental Fuente del Roble.

Distribución: habitaciones múltiples para el alumnado / dobles para profesorado o acompañantes.

Alojamiento en régimen de pensión completa ([desayuno, almuerzo, merienda y cena](#)).

Seguro de responsabilidad civil.

Seguro de accidentes.

Actividades especificadas en el programa.

Monitores titulados.

Coordinador.

Material especializado homologado para cada actividad.

Vehículos de apoyo y emergencias 24h.

Comidas especiales para celíacos o cualquier tipo de alergias.

1 acompañante gratuito por cada 25 participantes. Se recomienda que el número de acompañantes del grupo siga esta proporción.

IVA incluido.

Los precios no incluyen

Transporte ([consultar precios según punto de origen](#)).

Bebidas y otros extras en el lugar de estancia.

Servicios no descritos en el programa.

Visita a Cazorla 2,5€ adicionales que se abonarán en el lugar de visita a la hora de ser realizada.

Alojamiento del chófer (sí incluye las comidas del mismo en las instalaciones de FDR).

Descripción de actividades

Descenso de cañones

Este deporte de aventura consiste en recorrer un río venciendo los distintos obstáculos que en él se planteen: tramos con pozas profundas, otros poco caudalosos, zonas con cascadas y algún que otro tobogán por el que deslizarse. Para superar estos cambios de recorrido habrá que caminar, nadar, saltar y rapelar si fuese necesario. Se utilizarán cascos, trajes de neopreno y otros materiales específicos homologados para su realización. La actividad se desarrolla en un contexto excepcional: un barranco de impresionante perfil fruto de la erosión de la roca kárstica. Durante el descenso del cañón los niños y niñas aprenderán cómo distintos procesos de erosión han originado el paisaje en el que se encuentran. Por su verticalidad, este es el lugar preferido por los buitres para posarse, siendo muy común verlos merodeando.

Circuito puentes arbóreos y tirolina

En esta actividad los niños y niñas realizarán un recorrido por una serie de puentes suspendidos en la copa de los árboles. Cada tramo del recorrido plantea un reto de características y dificultad diferentes: puentes tibetanos, pasarelas de troncos, redes, tirolinas y muchos más. Este recorrido en altura ofrece la oportunidad de descubrir las peculiaridades del dosel arbóreo, un lugar desconocido en el que habitan innumerables organismos. Para esta actividad se emplean arneses y bagas de anclaje con mosquetones además de cascos. Todo este material está homologado para la práctica de actividades verticales de altura.

Tiro con arco

Ésta es una práctica deportiva en la que se utiliza un arco para disparar una flecha a objetivos situados a una o varias distancias. Para empezar, los participantes tomarán un primer contacto con el arco, con el fin de adquirir la técnica necesaria que permitirá su posterior disfrute práctico. Utilizarán arcos, flechas y protectores específicos para esta modalidad deportiva.

Tiro deportivo con cerbatana

Este deporte consiste en el lanzamiento de dardos a una diana soplando a través de una cerbatana. La cerbatana es una milenaria tradición nacida en varios pueblos indígenas del sudeste de Asia y América del Sur, ahora se ha convertido en una modalidad deportiva que aspira a convertirse en un deporte olímpico. En esta actividad utilizamos cerbatanas deportivas y dardos de plástico para practicar el lanzamiento a la diana desde varias distancias.

Bolos serranos

Los bolos serranos son un juego tradicional muy arraigado en el Parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas practicado desde hace siglos y con un creciente auge en la actualidad. El juego se asemeja en forma a los bolos pero su práctica y reglas son totalmente distintas. Se dispone de unas pistas con medidas concretas, los bolos y los denominados "mingos". El juego pone en práctica las habilidades de puntería y estrategia de los participantes y fomenta el trabajo en equipo ya que este se juega por parejas que deberán complementarse para conseguir la máxima puntuación.

Carrera de orientación

En la práctica de este deporte los participantes tendrán que encontrar unos puntos determinados en el terreno con ayuda de un mapa. Comenzamos con algunas nociones básicas de cartografía que ayuden a los participantes a interpretar un mapa antes de iniciar la carrera. La carrera se realiza en pequeños grupos en los que cada integrante podrá aportar un elemento clave para esbozar la ruta más eficaz que transite por los diferentes controles. Cada punto a encontrar se corresponde a una especie de flora autóctona y los distintos elementos que la componen.

Paintball

El paintball juvenil es una modalidad de este juego en el que cambia el modelo de marcadora para que la velocidad y fuerza del disparo sea menor, siendo este apto a partir de los 7 años. Este juego de estrategia pone a prueba las capacidades de trabajo en equipo y estrategia de los participantes, debiendo trabajar en equipo para llegar a cumplir una serie de objetivos y evitar ser eliminado por el equipo contrario.

Visita cultural a Cazorla

Cazorla es el municipio más destacado de la Comarca Sierra de Cazorla por su tamaño, historia y gran belleza. Realizaremos un itinerario por el casco antiguo del pueblo en el que se encuentran los principales monumentos. Entraremos en el Castillo de la Yedra donde se visitará el Museo de Artes y Costumbres Populares del Alto Guadalquivir. Visitaremos también el Centro Temático de Especies Amenazadas de la Fundación Gypaetus; instalaciones que están al servicio de los valores naturales y la propia conservación de la naturaleza.

Kayak

Aprovechamos uno de los pantanos más grandes de Andalucía, el embalse del Tranco de Beas, para que los niños y niñas se inicien en el piragüismo en aguas tranquilas. La actividad comienza con una breve introducción que les dará las claves necesarias para realizar un posterior recorrido de baja dificultad. El entorno en el que se realiza el piragüismo es un lugar excepcional ya que constituye un punto de encuentro de numerosos mamíferos que se acercan a beber y de aves que van a pescar, a lo que se suma la gran belleza del paisaje. En la práctica utilizaremos kayak autovaciados, palas y chalecos salvavidas específicos y homologados.

Paddle Surf

El surf de remo (del inglés paddle surf) es uno de los deportes de moda. Procede de una antigua forma de deslizamiento en la que el navegante, de pie sobre una tabla, usa un remo para desplazarse por el agua. Esta actividad tiene sus orígenes en los pueblos polinesios y actualmente se practica en mar abierto, lagos y ríos. Nosotros practicaremos este deporte sobre las aguas tranquilas del pantano del Tranco de Beas, rodeados por un entorno de excepcional belleza. Los monitores acompañarán al grupo en todo momento y facilitarán todo el material homologado (tablas de surf, palas y chalecos salvavidas) para realizar la actividad de forma segura.

Vía Ferrata

La vía ferrata es un itinerario tanto vertical como horizontal sobre una pared de piedra natural equipada con materiales diversos que permiten llegar con seguridad a la zona de destino. La seguridad corre a cargo de un cable de acero instalado en toda la vía y el arnés provisto de un dissipador de energía y mosquetones especiales de vía ferrata que aseguran en caso de caída. El recorrido acerca a los participantes a espacios inaccesibles por otros medios y a una experiencia deportiva y paisajística inigualable.

Senderismo

Las Sierras de Cazorla, Segura y las Villas están repletas de senderos señalizados con varios niveles de dificultad, que trascurren por los entornos más característicos del ecosistema mediterráneo: pinares, robledales, encinares, bosques de ribera y jardines colgantes. Realizaremos varios recorridos por el que los niños y niñas conocerán las particularidades ambientales de los ecosistemas mediterráneos y entenderán las adaptaciones que muchos organismos han desarrollado para sobrevivir en estos entornos.

Propuesta educativa



FDR. cuenta con un proyecto educativo acorde a la duración del programa. Dividido en 8 bloques argumentales, se trabajan distintos aspectos para ayudar en la labor de educar a ciudadanos competentes en las distintas competencias que implica ser parte de una sociedad.

En FDR. entendemos que la educación debe ser parte de un proceso lúdico e interactivo, donde los participantes accedan a los contenidos medioambientales de forma transversal a través del juego y el deporte, aprovechando los recursos y contenidos que ofrece el entorno natural y nuestra relación con el mismo.

Los objetivos que perseguimos con esta propuesta son:

1. Descubrir los valores que presenta el Parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas, así como despertar actitudes positivas de cuidado y respeto por el medio natural, mejorando la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
2. Combatir el sedentarismo practicando actividades deportivas novedosas en un entorno natural de montaña.
3. Aumentar la competencia en autonomía e iniciativa personal.
4. Proporcionar nuevas situaciones y experiencias que puedan despertar el interés por actividades poco cotidianas.
5. Ofrecer un entorno en el que se practique la convivencia, el trabajo en equipo, el apoyo mutuo, así como la solución dialógica de los conflictos, para mejorar la competencia social y ciudadana.
6. Potenciar la competencia en aprender a aprender teniendo que enfrentarse a situaciones nuevas.
7. Descubrir la dieta mediterránea como fuente de salud y de satisfacción gastronómica.
8. Aprender a ocupar de forma educativa y placentera el tiempo libre y de ocio.

Estructura del programa educativo

La estancia asegura el acceso a los contenidos anteriormente descritos estando estos introducidos en el conjunto de actividades de la siguiente manera:

Desayuno (9:00 h)

En él se trabaja la autonomía e iniciativa personal así como el acceso a una alimentación sana. El horario del desayuno es a las 9:00h debiendo levantarse el participante con el suficiente tiempo de antelación para el aseo personal y recoger la habitación, incluyendo el hacer la cama cada día. Durante el desayuno el participante será responsable de recoger la mesa una vez finalizado. Este tipo de situaciones cotidianas exponen a los participantes a responsabilizarse de sus pertenencias y ayudar en el conjunto de labores en casa. Durante todo este tiempo estarán acompañados de monitores que guíen en el proceso.

Actividad de mañana (10:00 - 13:30 h)

Está dedicada a una actividad lúdico-deportiva que utiliza el contexto de cada una de ellas para introducir de forma transversal una idea medioambiental o cultural. El participante aprende así a relacionar el aprendizaje con estímulos positivos y de ocio, combatiendo el sedentarismo y promocionando el trabajo en equipo.

Almuerzo (14:00 h)

Acceso a una dieta mediterránea variada y saludable así como incentivar la autonomía y la gestión de responsabilidades individuales. Los participantes aprenden a convivir y relacionarse con sus compañeros, debiendo trabajar en equipo para el correcto funcionamiento del comedor.

Actividad de tarde (16:00 - 19:30 h)

Está dedicada a una actividad lúdico-deportiva que utiliza el contexto de cada una de ellas para introducir de forma transversal una idea medioambiental o cultural. El participante aprende así a relacionar el aprendizaje con estímulos positivos y de ocio, combatiendo el sedentarismo y promocionando el trabajo en equipo. Después de la actividad habrá un tiempo para el aseo personal y el contacto con los familiares.

Cena (21:00 h)

De nuevo acceso a dieta saludable, trabajo en equipo, gestión de los tiempos y responsabilidades.

Actividad de noche (22:00 - 23:15 h)

Destinada al trabajo en equipo y desarrollo de aptitudes sociales a través del juego y el ocio.

Entorno natural e instalaciones



El centro de Educación Ambiental Fuente del Roble está situado en pleno corazón del Parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas, al noreste de Andalucía. Este Parque Natural constituye uno de los espacios naturales más destacados de España, siendo la mayor superficie arbolada continua de nuestro país (aproximadamente 214.000 hectáreas) y el mayor territorio protegido por el interés de sus valores ecológicos. El Parque aloja una gran diversidad de flora y fauna, además de una amplia variedad de paisajes que sorprenden por su belleza. Por su relevancia, fue declarado Reserva de la Biosfera por la UNESCO y zona de especial protección para las aves (ZEPA) por la CEE.

La finca en la que se ubica el centro está dentro de un bosque autóctono de quejigo. Dispone de 10 ha de terreno que limitan con un tramo del curso alto del río Guadalquivir y con la Reserva Integral del Parque, lo que nos sitúa en un lugar privilegiado para realizar nuestra propuesta.

Nuestra preocupación por el cuidado de la naturaleza y el medio ambiente nos ha llevado a construir un edificio respetuoso con el medio y con la arquitectura del lugar, integrándose en el paisaje. Disponemos de habitaciones con 6-8 camas para los niños y niñas, y habitaciones dobles para los adultos acompañantes; todas ellas luminosas y equipadas con un armario estantería y baño propio. El centro está dotado de calefacción y agua caliente. Contamos con un amplio comedor con servicio de restaurante para 120 comensales en el que se sirven menús que responden a una saludable dieta mediterránea. Disponemos de cocina industrial perfectamente equipada con capacidad para dar de comer diariamente a 200 personas, cumpliendo toda la normativa higiénico-sanitaria correspondiente. Disponemos de distintas aulas-taller interiores y al aire libre, equipadas con mesas, sillas y todo el material necesario para desarrollar cada taller. Disponemos de servicio de lavandería, sábanas y mantas limpias. Por último, contamos con una sala de curas equipada con botiquín básico autorizado por sanidad.

La instalación lleva funcionando 15 años. El estado de conservación es extraordinario y dispone de todos los dispositivos activados de emergencias así como equipados como indica la normativa vigente contra los incendios: es un espacio seguro. El edificio cumple la normativa respecto de discapacitados; a pesar de ello, muchas actividades del programa se verían modificadas para poder atender las necesidades especiales de aquellas personas que lo requieran.

En la misma finca disponemos de diversos recursos para realizar muchas de las actividades deportivas y talleres que proponemos sin necesidad de desplazarse en autobús: una piedra natural equipada con varias vías de

acceso para la escalada y rápel con diferentes grados de dificultad; un circuito de puentes arbóreos y tirolina; un circuito de tiro con arco, cerbatana y bolos serranos; senderos señalizados; zona equipada para carreras de orientación; espacios amplios y sombreados para el desarrollo de distintas actividades y una piscina bien soleada con amplias zonas de sombra de 20m x 10m.

La zona tiene cobertura de móvil completa con todas las compañías. En las normas de funcionamiento establecemos que se pueden traer los móviles, pero su uso está restringido a las horas de descanso de la cena. La instalación dispone de 1 línea teléfono fijo inalámbrico que estará disponible para la atención de las familias durante el horario de la cena (21:00 a 21:45h). El director del campamento tendrá disponible durante 24 horas 1 teléfono móvil de la empresa que se utilizará exclusivamente por parte de las familias para comunicar alguna emergencia.

La instalación al completo se limpia a diario. En cuanto a las habitaciones, antes de iniciar las actividades de la mañana, deben quedar debidamente ordenadas, para que se pueda proceder a su limpieza. Se encargarán de supervisar el que los niños realicen esta tarea los monitores/tutores de cada habitación.

Instalaciones centro de educación ambiental fuente del roble

Centro de Educación Ambiental Fuente del Roble en Parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas.

Finca arbolada vallada de 100.000 m2 junto a la Reserva Integral del Parque Natural.

Habitaciones múltiples de 6 u 8 participantes con baño completo incluido.

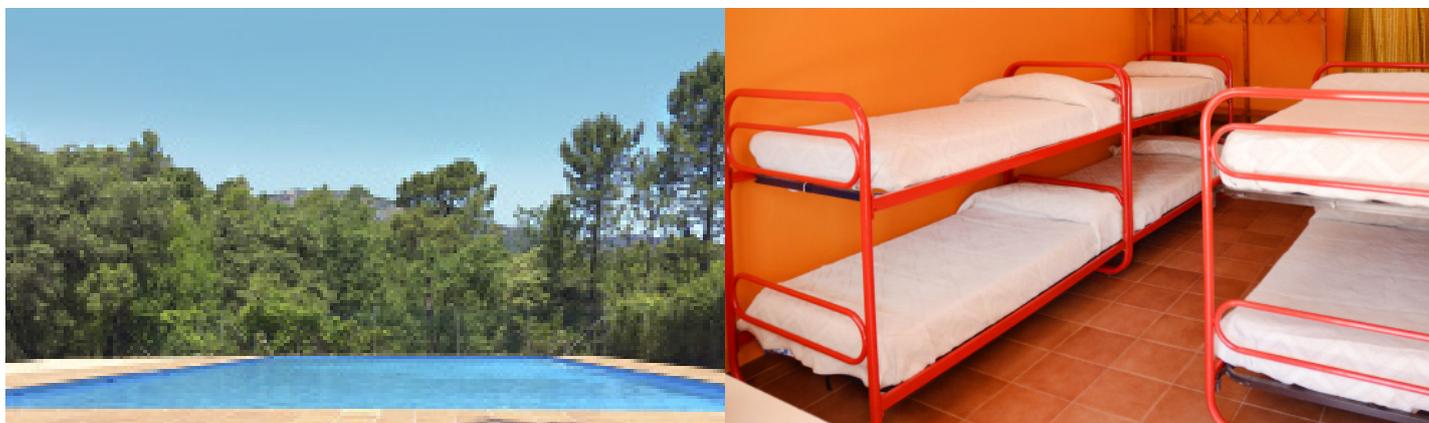
Comedor y zonas comunes.

Servicio de cocina propio.

Piscina.

Instalaciones de parque multiaventura propias.

Centro médico a 4km de las instalaciones.



FDR.

Equipo profesional

Disponemos de un equipo de profesionales que cuentan con las titulaciones específicas, los conocimientos y la preparación necesarios para desarrollar cada una de las actividades especificadas en el programa. En el equipo contamos con expertos en deportes de montaña (TECO, TAFAD y licenciados en Educación Física), expertos en las actividades medioambientales (licenciados en biología y ciencias ambientales), educativas (titulados en ciencias de la educación, pedagogía, etc) y de ocio (monitores de ocio y tiempo libre). El número de monitores por grupo de participantes será el establecido por ley para cada actividad.

Seguros y seguridad

Tenemos los seguros de responsabilidad civil y de accidentes reglamentarios. Para la realización de las actividades que se ofrecen en la propuesta, disponemos de todos los permisos necesarios por parte de la Consejería de Medio Ambiente y la Confederación Hidrográfica del Guadalquivir. Nos encontramos dados de alta como empresa de turismo activo. Disponemos también de todo el material necesario homologado para la realización de las actividades deportivas propuestas, así como del personal cualificado para ello.

Para atender pequeños percances contamos con una sala de curas equipada con botiquín básico autorizado por sanidad. En caso de ser necesario desplazar a un accidentado, contamos con varios vehículos a disposición. A escasos 4 km, en el pueblo de Arroyo-Frío, hay todo tipo de servicios básicos, incluida la atención médica primaria durante el horario de mañana. En el pueblo de Coto Ríos (15 km de distancia), hay servicio de salud para la atención diaria durante 24 h teniendo disponible durante todo el tiempo ambulancia. El hospital más próximo está en la ciudad de Úbeda.

Propuesta alimentaria

El servicio será de pensión completa desde el momento de la incorporación de los participantes hasta el día de salida. Se ofrecerán cuatro servicios diarios: desayuno, comida, merienda y cena. Se adjunta el menú para los días de estancia, en el que hemos procurado ofrecer una dieta equilibrada con una aportación calórica proporcionada con la actividad física que los niños/as han de realizar. Todas las comidas y cenas se componen de primer y segundo plato, pan, postre y agua.

Se ofrecerán dietas especiales en casos de enfermedad, alergias o preceptos éticos o religiosos, casuística que debe ser debidamente informada por las familias antes de la incorporación del niño/a al campamento. Solicitar menú para celíacos en la siguiente dirección de correo electrónico: info@fuentedelroble.com.

	Desayuno	Comida	Merienda	cena
Día 1		Canelones, rollitos de primavera y tomate aliñado, fruta	Caña de chocolate	Panini, lomo a la plancha con patatas, postre lácteo casero
Día 2	Leche ó zumo, pan con mantequilla y mermelada ó aceite, galletas	Tortilla de patatas, jamoncitos de pollo en salsa, fruta	Bocadillo	Empanada gallega, capricho de calamar con ensalada, yogur
Día 3	Leche ó zumo, pan con mantequilla y mermelada ó aceite, galletas	Picnic: 2 bocadillos, fruta.	Torta	Ensalada, arroz a la cubana (con tomate, salchichas y huevo), helado
Día 4	Leche ó zumo, pan con mantequilla y mermelada ó aceite, galletas	Macarrones boloñesa, croquetas y ensalada, fruta		

Nota: El orden de las comidas puede variar en función del día de entrada.

FDR.

Condiciones generales y normas de participación

- Los responsables del grupo enviarán al servicio de gestión el listado de participantes e incidencias médicas, con el modelo que se les ha facilitado previamente, al menos una semana antes a la entrada del grupo.
- El chófer del autobús se alojará en un hotel cercano a las instalaciones, debiendo hacerse cargo la empresa contratada de este importe. FDR le ofrecerá las comidas en nuestras instalaciones sin coste adicional.
- Los responsables de los participantes autorizan al equipo de FDR para que puedan tomar las decisiones oportunas en caso de accidente o enfermedad de un participante, poniéndose lo ocurrido en conocimiento de los familiares o responsables a la mayor brevedad posible.
- En la instalación habrá en todo momento una persona de guardia para atender las posibles contingencias que se pudieran presentar en cualquier horario. Los acompañantes del grupo colaborarán en la gestión de los conflictos que pudieran surgir con los participantes y evaluarán el desarrollo de la estancia, ofreciéndonos información muy valiosa que nos ayudará a ir mejorando la ejecución de los programas.
- Se recomienda que los participantes no traigan objetos de valor para evitar posibles pérdidas, no haciéndose responsable de los mismos la entidad organizativa.
- El teléfono solo estará permitido durante el horario de llamadas, de 20:00 a 21:00 h. Este horario podría sufrir ligeras modificaciones dependiendo del desarrollo de las actividades, por lo que aconsejamos que sean los participantes los que avisen a los familiares de la disponibilidad, por ejemplo, a través de llamadas perdidas. En caso de emergencias se puede llamar al número de la recepción de la instalación: 953 124 136, o de los administradores del centro: 629 822 737 / 676 428 301.
- Dada la corta duración de los programas, y por solidaridad con aquellos participantes que no estén en la misma situación, no estarán permitidas las visitas de los familiares durante el desarrollo del programa.
- Las actividades convenidas se realizarán, salvo que las inclemencias meteorológicas lo impidan, implicando riesgo para los participantes, en cuyo caso serán sustituidas por otras, informando debidamente al responsable de grupo.
- El orden en que se ejecutarán las actividades será comunicado al responsable de grupo en el momento de su llegada. Conviene tener en cuenta que estamos dentro de un Parque Natural, con legislación muy restrictiva para garantizar su conservación. Para ello, la Consejería de Medio Ambiente regula la realización de actividades con necesidad de autorización previa, coordinando a todas las empresas autorizadas para ello dentro del Parque. Ello nos obliga a ir realizando ajustes constantemente, para poder responder tanto a los requerimientos legales como a lo pactado con los clientes.
- La dirección de la instalación está autorizada a cancelar en cualquier momento la participación de un miembro del grupo, en caso de incumplimiento reiterativo de las normas del centro y graves faltas de disciplina. Si hubiera que devolver a un participante a su casa, los gastos de retorno, en el caso de haberlos, correrán por cuenta del mismo o de sus representantes legales, así como los gastos, daños o perjuicios que pudiera ocasionar como consecuencia de su mala conducta
- El pago de la reserva y entrega de la ficha de inscripción implica la aceptación del programa de actividades a desarrollar, así como las condiciones generales y específicas de contratación facilitadas por la organización.
- Anulaciones:
 - Hasta los 30 días anteriores a la fecha de entrada prevista, 5,00 € por participante (por gastos de gestión) con devolución del resto de ingreso de reserva que se haya efectuado. Los gastos de dicha devolución correrán por cuenta del solicitante.
 - Hasta los 15 días anteriores a la fecha de entrada prevista, el ingreso de 10,00 € por participante no será devuelto, con devolución del resto de ingreso de reserva que se haya efectuado.
 - Hasta los 7 días anteriores a la fecha de entrada prevista, no será devuelto ningún ingreso.
 - Si un participante cancela o deja su estancia en medio de un programa, no tendrá derecho a ningún reembolso.
- Salvo petición expresa, se concede expresamente a Fuenderro S.L. permiso para utilizar todo el material fotográfico o de cualquier otro tipo en los que aparezcan participantes de las actividades para promoción o publicidad de sus programas.

Recomendaciones de equipaje

Las instalaciones del Centro están completamente equipadas para la realización de todas las actividades y los servicios de alimentación y pernocta, incluyendo las habitaciones el servicio de sábanas y mantas. Los participantes solo deben traer sus enseres personales entre los que recomendamos lo siguiente:

- Bolsa de aseo completa (incluido cepillo y pasta de dientes, gel y champú de ducha).
- Toalla de ducha.
- Ropa deportiva y cómoda para realizar las actividades al aire libre. Incluir ropa de abrigo para las noches y días menos calurosos.
- Chubasquero. El clima mediterráneo es cambiante y es recomendable estar preparado (no será necesario en los meses de verano).
- Calzado deportivo o de montaña (recomendamos que no sea de estreno para asegurar que no se producen rozaduras o molestias. Es recomendable así mismo traer las uñas de los pies bien cortadas para evitar posibles molestias al no estar acostumbrados a este tipo de actividad física).
- Calcetines adecuados para este tipo de calzado.
- Gorra para proteger del sol y protección solar.
- Cantimplora.
- Mochila pequeña para las excursiones.
- Bañador y calzado adecuado para el agua que cubra y proteja el pie completo (unas zapatillas de deporte viejas son la mejor opción) para las actividades de agua como el descenso de cañones o el piragüismo.
- Toalla para actividades de agua.
- Bolsa para la ropa sucia.
- Linterna para actividades nocturnas.
- Copia de la tarjeta sanitaria
- Se ruega incluir en el equipaje SOLO lo IMPRESCINDIBLE. Recomendamos no incluir cosas de valor que no sean necesarias para el transcurso de la estancia para evitar posibles pérdidas.
- Todos los gastos de alimentación, estancias y actividades está incluido en el precio por lo que no necesitan traer dinero en efectivo a menos que deseen tomar algún helado o adquirir un souvenir. De ser así recomendamos traer lo justo para evitar posibles pérdidas o uso desproporcionado del mismo.
- Por el riesgo que conlleva su desecho, NO está permitido el uso de TOALLITAS HÚMEDAS por lo que recomendamos no incluirlas en el equipaje.

Para más información sobre este programa visita nuestra página web donde encontrarás una extensa descripción de las actividades a realizar, del Parque Natural y de las instalaciones del Centro. Así mismo encontrarás una sección con las respuestas a las dudas más frecuentes.

www.fuentedelroble.com

Si tienes alguna duda contacta nosotros y contestaremos lo antes posible a todas tus preguntas.

info@fuentedelroble.com

Para estar al día sobre nuestras novedades síguenos en nuestras cuentas oficiales en:



Fuente del Roble



fuentes_del_roble

FDR.