

# ACTIVIDADES MULTIAVENTURA "EL CERRAO"

En El Cerrao – PauNatura, ubicado en pleno Parque Natural de Chera-Sot de Chera, ofrecemos una amplia variedad de actividades de Turismo Activo y Ecoturismo, orientadas al descubrimiento, disfrute y respeto por el entorno natural. Todas nuestras actividades están diseñadas conforme al Decreto 4/2024, de 4 de enero, que regula el Turismo Activo y el Ecoturismo en la Comunidad Valenciana, garantizando tanto la seguridad, como la calidad y el valor educativo de la experiencia.

Las actividades multiaventura ayudan a mejorar la forma física y el tono muscular, y fomentan el desarrollo de capacidades psicomotrices como la orientación, el equilibrio y la flexibilidad. Asimismo, constituyen una excelente herramienta para trabajar el compañerismo, la autonomía personal y la superación de retos en un entorno natural y seguro.

Nuestras actividades pueden realizarse en cualquier época del año (excepto las actividades acuáticas), tanto en las instalaciones del Centro de Turismo Rural El Cerrao como en los alrededores del municipio de Sot de Chera. Las actividades están dirigidas por profesionales titulados/as, con experiencia en educación ambiental, deporte en la naturaleza y dinamización juvenil. Nuestro objetivo es fomentar la convivencia, el trabajo en equipo, el conocimiento del medio y los hábitos saludables mediante propuestas seguras, accesibles y adaptadas a diferentes edades y niveles.

## REQUISITOS BÁSICOS DE PARTICIPACIÓN

- Capacidad para seguir las indicaciones del personal monitor.
- Condiciones físicas acordes a la actividad y a las características del grupo.
- No presentar contraindicaciones médicas que impidan la realización de la actividad.
- Uso correcto del material proporcionado y respeto de las normas de seguridad.
- Actitud de respeto hacia el entorno natural y hacia el resto de participantes.

## RIESGOS INHERENTES A LAS ACTIVIDADES

Las actividades de Turismo Activo y Ecoturismo conllevan determinados riesgos inherentes, propios de la práctica de actividades lúdicas y deportivas en el medio natural, tales como:

- Caídas, golpes o torceduras leves.
- Exposición a condiciones ambientales (sol, calor, frío, humedad).
- Riesgos derivados del entorno natural.
- Fatiga física o molestias leves derivadas de la actividad.

Todos estos riesgos se minimizan mediante la supervisión del personal responsable, la adaptación de las actividades al grupo y la aplicación de las medidas de seguridad correspondientes.



## ARCHERY TAG

Una actividad dinámica y divertida que mezcla el tiro con arco y los juegos de equipo. Se utiliza un arco especial y flechas con punta de espuma, en un campo delimitado donde se esconden parapetos hinchables. El objetivo es marcar al equipo contrario en una partida de estrategia y reflejos, siempre con normas de seguridad.

### DATOS DE INTERÉS:

Edad mínima: 6 años.

Duración: 1.5 horas.

### QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Material colectivo (campo delimitado, botiquín...).
- Material individual (arco, flechas de espuma, máscara protectora, petos).

### QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa cómoda.
- Calzado deportivo.



## TIRO CON ARCO

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.

### DATOS DE INTERÉS:

- Edad mínima: 6 años\*\*.
- Duración: 1.5 horas (colectivos).

### QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a.
- Seguro de accidentes y R. C.
- Material colectivo (material de seguridad, botiquín...).
- Material individual (arco, flechas, diana, soporte, protección de brazo).

### QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa cómoda adaptada a la temporada.

\*\*En la versión infantil (3-6 años) se utilizan exclusivamente arcos de baja potencia y flechas con ventosa, realizando la actividad a corta distancia y bajo supervisión directa..

## ROCÓDROMO

La actividad se realiza en un rocódromo vertical con diferentes niveles de dificultad, donde los participantes aprenden las técnicas básicas de escalada deportiva en top-rope. Se trabaja la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la superación personal en un entorno seguro y controlado.

Además, contamos con un sistema de descender automático, que garantiza una mayor seguridad y permite realizar la bajada de forma autónoma, cómoda y progresiva para el participante.

### DATOS DE INTERÉS:

Edad mínima: 6 años.

Duración: 1.5 horas (colectivos).

### QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a titulado/a.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Material colectivo (cuerdas, descender, sistema de anclaje, botiquín...).
- Material individual (arnés, casco).

### QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa cómoda y deportiva.
- Calzado cerrado tipo zapatilla.



## PARQUE DE AVENTURAS

La actividad se realiza en un circuito de cuerdas instalado entre postes, que incluye diferentes obstáculos. Es un recorrido en altura con diferentes niveles de dificultad que permite trabajar el equilibrio, la concentración y la confianza en uno mismo. Se realiza siempre con medidas de seguridad, arnés, casco y línea de vida continua.

### DATOS DE INTERÉS:

Edad mínima: 6 años.

Duración: 1.5 horas (colectivos).

### QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a titulado/a.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Material colectivo (líneas de vida, botiquín...).
- Material individual (arnés, casco, mosquetones).
- Instalaciones del parque.

### QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa cómoda y deportiva.
- Calzado cerrado tipo zapatilla.

## CIRCUITO DE ORIENTACIÓN

Se trata de un juego en el que, mediante un mapa y una brújula, se debe encontrar una serie de balizas escondidas en el entorno. Se trabaja la orientación espacial, el trabajo en equipo y la toma de decisiones.

### DATOS DE INTERÉS:

Edad mínima: 6 años.

Duración: 1.5 horas.

### QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Mapas, brújulas, material de señalización.
- Botiquín.

### QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa cómoda.
- Calzado deportivo.
- Agua y gorra.

\*\*Esta actividad cuenta con versión adaptada para Educación Infantil (3-6 años), con contenidos, duración y nivel físico ajustados a la edad.



## RUTAS DE SENDERISMO

Se trata de una caminata interpretativa por alguno de los senderos señalizados del Parque Natural de Chera-Sot de Chera. Durante el recorrido, se trabajan contenidos relacionados con la geología, la fauna, la flora y la historia local, adaptando el nivel físico al grupo.

### DATOS DE INTERÉS:

Edad mínima: 6 años\*\*.

Duración: 2 horas (ajustable).

Nivel: fácil – medio.

### QUÉ SE INCLUYE:

- Guía-intérprete del entorno.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Botiquín y material de apoyo.

### QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa cómoda adaptada a la climatología.
- Calzado de senderismo o deportivo.
- Gorra, protector solar y agua.

\*\*Esta actividad cuenta con versión adaptada para Educación Infantil (3-6 años), con contenidos, duración y nivel físico ajustados a la edad.

## PIRAGÜISMO EN AGUAS TRANQUILAS

La actividad se realiza en el Río Sot o Reatillo, o zonas autorizadas de aguas tranquilas. Se enseñan las técnicas básicas de manejo de la piragua (dirección, remada, seguridad) y se realizan recorridos por el entorno acuático, con chaleco salvavidas y supervisión constante.

### DATOS DE INTERÉS:

Edad mínima: 6 años.

Duración: 1.5 horas.

Disponible solo en temporada cálida.

### QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a titulado/a.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Material colectivo (piraguas, palas, chalecos, botiquín...).
- Embarcaciones tipo kayak.

### QUÉ NECESITAS TRAER:

- Bañador o ropa que se pueda mojar.
- Calzado cerrado que se pueda mojar.
- Toalla y muda seca.



## JUEGOS ACUÁTICOS

Actividades lúdicas y recreativas desarrolladas en zonas de agua tranquilas y controladas, que incluyen juegos acuáticos y uso de alfombra flotante. Permiten el disfrute del medio acuático, el trabajo del equilibrio y la coordinación, siempre bajo supervisión y con medidas de seguridad.

### DATOS DE INTERÉS:

- Edad mínima: 6 años\*\*.
- Duración: 1.5 horas.
- Actividad disponible en temporada cálida.

### QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a titulado/a o de apoyo según actividad.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Material específico (alfombra flotante, piraguas, chalecos salvavidas, etc.).
- Botiquín.

### QUÉ NECESITAS TRAER:

- Bañador o ropa que se pueda mojar.
- Calzado cerrado que se pueda mojar.
- Toalla y muda seca.

\*\*En la versión infantil se realizan exclusivamente juegos de agua en zona de baja profundidad.

## TALLERES DE NATURALEZA Y TALLERES CREATIVOS

Ofrecemos talleres didácticos, creativos y participativos que permiten a los/as participantes explorar el entorno natural y cultural de Sot de Chera, declarado Parque Geológico de la Comunitat Valenciana. Adaptados a cada grupo de edad, combinan educación ambiental, historia, creatividad y expresión artística.

Incluyen, entre otros:

- Taller de pinturas rupestres
- Taller de fósiles en yeso
- Taller de huellas y rastros
- Taller creativo de tinte de camisetas (tie-dye): actividad artística en la que los/as participantes transforman una camiseta mediante técnicas de teñido, fomentando la creatividad y la expresión personal.

DATOS DE INTERÉS:

- Edad mínima: 3 años.
- Duración: 1.5 horas por taller.

QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a especializado/a.
- Material didáctico y creativo.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Espacio habilitado para el desarrollo de la actividad.

QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa cómoda (que se pueda manchar en el caso del tie-dye).
- Ganas de aprender, experimentar y crear.



## OBSERVACIÓN DE ESTRELLAS

Actividad de observación astronómica en la que se identifican constelaciones, planetas y otros elementos del cielo nocturno. Se suele hacer con una ruta corta para alejarse de la contaminación lumínica del municipio. Se fomenta el interés por la ciencia, la naturaleza y el respeto por el entorno.

DATOS DE INTERÉS:

- Edad mínima: 6 años\*\*.
- Duración: 1 – 1.5 horas.
- Actividad nocturna.

QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Material de apoyo para la observación.
- Botiquín.

QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa de abrigo adecuada a la época del año.
- Calzado cómodo.
- Linterna frontal (opcional).
- Cantimplora.

\*\*Esta actividad cuenta con versión adaptada para Educación Infantil (3-6 años), con contenidos, duración y nivel físico ajustados a la edad.

## CAÑÓN DE ESPUMA

Se trata de una actividad lúdica y refrescante en la que se genera espuma mediante un cañón específico, permitiendo el juego libre y la interacción en grupo en un entorno controlado. Favorece la convivencia, la diversión y la actividad física de forma segura.

### DATOS DE INTERÉS:

- Edad mínima: 3 años.
- Duración: 45 minutos – 1 hora.

### QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Cañón de espuma y material necesario.
- Botiquín.

### QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa cómoda que se pueda mojar.
- Calzado cerrado antideslizante.
- Toalla y ropa de recambio.



## MULTIDEPORTE

Actividad que combina diferentes juegos y deportes adaptados a la edad y características del grupo. Permite el desarrollo de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la participación activa de todos los/as participantes.

### DATOS DE INTERÉS:

- Edad mínima: 3 años.
- Duración: 1 – 1.5 horas.

### QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Material deportivo adaptado.
- Botiquín.

### QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa deportiva cómoda.
- Calzado deportivo.
- Agua.

## SCAPE STREET

Juego de retos y pruebas cooperativas en el entorno exterior (o interior), en el que los participantes deben resolver enigmas y superar desafíos para completar una misión. Se fomenta el trabajo en equipo, la lógica y la toma de decisiones.

### DATOS DE INTERÉS:

- Edad mínima: 8 años.
- Duración: 1,5 horas.

### QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Material de juego y pruebas.
- Botiquín.

### QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa cómoda.
- Calzado deportivo.
- Actitud participativa y de colaboración.



## SLACKLINE

Actividad de equilibrio sobre una cinta tensada a baja altura, adaptada al nivel del grupo. Ayuda a mejorar la coordinación, el equilibrio y la concentración, siempre bajo supervisión y con medidas de seguridad.

### DATOS DE INTERÉS:

- Edad mínima: 8 años.
- Duración: 45 minutos – 1 hora.

### QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Slackline y material de seguridad.
- Botiquín.

### QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa cómoda.
- Calzado deportivo.
- Agua.

## KARAOKE Y DISCOMÓVIL

Actividad de animación musical en la que los participantes pueden cantar, bailar y disfrutar de música en grupo, fomentando la expresión, la desinhibición y la convivencia en un ambiente lúdico y respetuoso.

### DATOS DE INTERÉS:

- Edad mínima: 3 años.
- Duración: 1 – 1.5 horas.
- Actividad principalmente en horario de tarde-noche.

### QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Equipo de música, micrófonos y material de karaoke/discomóvil.
- Botiquín.

### QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa cómoda.
- Calzado adecuado.
- Ganas de participar y pasarlo bien.



## GYMKANA CULTURAL

Actividad de carácter lúdico-educativo en la que, mediante pruebas, juegos y retos cooperativos, los participantes descubren aspectos culturales, históricos y patrimoniales del entorno. Se fomenta el trabajo en equipo, la observación y el aprendizaje activo.

### DATOS DE INTERÉS:

- Edad mínima: 8 años.
- Duración: 1.5 horas.

### QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Material para pruebas y actividades.
- Botiquín.

### QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa cómoda.
- Calzado adecuado para caminar.
- Actitud participativa y de colaboración.

# JUEGOS DE DESFOGUE, POPULARES Y NOCTURNOS

Conjunto de juegos y dinámicas grupales de carácter lúdico y participativo, que incluyen juegos de desfogue, juegos populares tradicionales y actividades adaptadas al horario nocturno. Están diseñados para favorecer el movimiento, la diversión y la convivencia, fomentando el respeto a las normas, el trabajo en equipo y la participación activa. Las actividades se adaptan a la edad, características y necesidades del grupo, pudiendo realizarse tanto en horario diurno como nocturno, siempre en un entorno controlado y seguro.

## DATOS DE INTERÉS:

- Edad mínima: 3 años.
- Duración: 1 – 1,5 horas.
- Actividad adaptable a diferentes espacios y horarios.

## QUÉ SE INCLUYE:

- Monitor/a.
- Seguro de accidentes y R.C.
- Material lúdico y de animación necesario.
- Botiquín.

## QUÉ NECESITAS TRAER:

- Ropa cómoda.
- Calzado cerrado y adecuado.
- Agua.
- Actitud participativa y ganas de jugar

