

MULTIAVENTURA EN SIERRA NEVADA (GRANADA).

Fecha: 12 de Marzo de 2022.

- **HORA Y LUGAR DE SALIDA:** 7.00h de la mañana desde la Estación de Autobuses de Andújar.

- **MATERIAL OBLIGATORIO:**

- Llevar pantalón largo de senderismo y llevar debajo unas mallas o directamente se puede llevar un pantalón para la nieve.
- Camiseta técnica o térmica (transpirable).
- Forro polar y/o sudadera.
- Chaqueta o plumas impermeable y cortavientos.
- Gorro, gafas de sol, guantes, braga de cuello, crema solar y protector labial.
- De calzado se recomienda llevar botas de caña media, impermeable, en el caso de no tener se podrá llevar un calzado similar que nos aporte sujeción en el pie y que nos aisle del frío y de la humedad de la nieve.
- Comida (bocadillos), frutos secos y barritas energéticas o similar para picar y comer durante la jornada.
- Agua (no hay fuentes ni agua donde vamos) aconsejamos llevar al menos 1 5 litros de agua repartidos en 2-3 botellas pequeñas.
- Camiseta de recambio dentro de una bolsa hermética.
- Llevar además 1 bolsa o recipiente para echar la basura que generemos.

- **Importante... para dejar en el autobús:**

- * Calzado para cambiarnos al finalizar la jornada.
- * Ropa de recambio: Ropa interior, calcetines, pantalones o mallas, camiseta y sudadera o forro polar.

NOTA INFORMATIVA: Las actividades que vamos a desarrollar el sábado día 12 de marzo en Sierra Nevada estarán supervisadas por los monitores y guías de Aktivjaén. Por ello todas las personas que se inscriban aceptan las normas que se establezcan y siempre se hará caso en todo lo que se indique por parte de los monitores para un correcto desarrollo de las actividades y para no perturbar ni afectar en el buen funcionamiento de la jornada.

Las actividades que vamos a realizar en Sierra Nevada son de dificultad media – baja, consiste en pasar una agradable jornada en Sierra Nevada practicando y conociendo algunas actividades de aventura en el entorno nevado de Sierra Nevada.