



actividades en la naturaleza

Asociación "NaturAventura". Inscrita en la Registro de Asociaciones de Castilla La Mancha Nº 9.386 N.I.F. G-13268651
Telf. 926 251573 - 670 751750 Sede Social: Avda. de la Mancha Nº 12 2º E 13.001 Ciudad Real.
E-mail: info@naturaventura.org www.naturaventura.org

Ciudad Real, 15 de Agosto de 2007. Boletín informativo Nº 1



MANUEL MARTÍN PORTUGUÉS GLEZ.
DIRECTOR TÉCNICO DE NATURAVENTURA

Estimados amigos/as, con el fin de que tengáis una información más completa de las actividades que organizamos, así como de otras que realizan instituciones con fines igual al nuestro, es por lo que hemos creado este boletín informativo de lanzamiento bimensual, sin que por ello pueda haber un boletín extraordinario si la información así lo requiere.

Desde estas líneas animo a todos vosotros para que podáis dar vuestra opinión o bien escribir un artículo técnico de cualquier modalidad sobre las actividades en la naturaleza, buceo, montaña, socorrismo, seguridad, 4x4, senderismo, bicicleta de montaña, etc.

Todos los artículos de opinión o bien trabajos técnicos sobre las distintas actividades los publicaremos en este boletín informativo y lo mandaremos vía correo electrónico a todas las direcciones que tenemos en nuestra agenda de contactos, más de 400 direcciones.

Y por último, desear que tengáis unas magnificas vacaciones, un saludo cordial.
MANOLO

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- III Open fotosub de Castilla La Mancha
- Curso de Buceador Dos Estrellas y Reciclaje
- Ruta Nocturna en Bicicleta de Montaña
- Curso de Buceador Una Estrella
- Senderismo

IMAGEN SUBACUATICA DE CASTILLA-LA MANCHA

III OPEN FOTOSUB CASTILLA-LA MANCHA "TROFEO CASTILLA-LA MANCHA" Fotografía Nocturna

ORGANIZA: **FEDERACION DE ACTIVIDADES
SUBACUATICAS DE CASTILLA-LA MANCHA
(F.C-M.A.S.)**

FECHA Y HORA: **1 DE SEPTIEMBRE DE 2007**
21:00 h. a 23:30 h.

LUGAR: Club de Buceo Islas Hormigas
Cabo de Palos (Murcia)

PRUEBAS:

- **FOTOGRAFIA DE FAUNA, FLORA, ETC.**
- **FOTOGRAFIA MACRO, ANGULAR, TELE.**

PARTICIPANTES:

- Buceadores con titulación de buceador FEDAS-CMAS.

- Buceadores con Licencia Federativa en vigor expedida por la Federación de Actividades Subacuáticas de Castilla-La Mancha en el año en curso.

- Todos los participantes deberán obligatoriamente bucear acompañados de un buceador con titulación FEDAS-CMAS, no pudiendo rebasar los límites establecidos para su titulación.

- Los buceadores participantes deberán obligatoriamente tener la especialidad de "E5-BUCEO

NOCTURNO", titulación de B3E o B2E con más de 4 inmersiones nocturnas acreditadas en su "Cuaderno de Buceo".

- Todos los participantes deberán presentar a la organización su documentación original en el momento de la concentración de la prueba.

INSCRIPCIONES:

Los participantes harán llegar el BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN que se adjunta **RELLENO CON TODOS LOS DATOS** a la F.C.-M.A.S., directamente o a través de su CLUB, bien por correo (apartado 466 02080-ALBACETE), en la sede de la propia Federación (Casa del Deporte C/ Alcalde Martínez de la Ossa, 2), también por fax (967) 52.13.74, por e-mail a fcmas@fcmas.com o también por teléfono al 639-690925 , **antes del jueves día 23 de agosto del corriente**, en ese momento todos los deportistas participantes deberán estar provistos de la correspondiente Licencia Federativa del año en curso y haber realizado el pago de la inscripción.

NOTA:

El precio de la inscripción para este campeonato será de 30,00 €. por equipo.

Para más información y solicitar las bases de la prueba, en info@naturaventura.org.



Foto realizada por:

Eugenio Pozo Manzanares
en el Mar Rojo Sept. 2006

CURSO DE BUCEADOR DOS ESTRELLAS

FECHA: Del 1 al 9 de Septiembre

LUGAR: C. Real, Lagunas de Ruidera, y Murcia

TITULACIONES QUE SE EXPIDEN:

Titulación Buceador Dos Estrellas
Especialidad de R.C.P. medio acuático
Especialidad de Buceo Nocturno

Para poder realizar el curso hay que tener el nivel B2E con 20 inmersiones firmadas, certificado médico, licencia federativa en vigor, y disponer de todo el equipo de buceo.

Los buceadores Dos y Tres Estrellas, pueden realizar reciclaje con el curso B2E, y si no tienen las especialidades de RCP y Buceo Nocturno, pueden realizarlas en este curso.

En la salida al mar para el curso de Dos Estrellas, pueden venirse a bucear los que deseen, siempre y cuando tengan reservado la plaza en las salidas que vamos a realizar.

INMERSIONES A REALIZAR

- 1ª Destreza con equipo
- 2ª Simulación de Deco
- 3ª Nocturna
- 4ª Jefe de equipo



RUTA NOCTURNA EN BICICLETA DE MONTAÑA

FECHA: 25 de Agosto de 2007

LUGAR: Ciudad Real – Picón – Ciudad Real

DISTANCIA: 25 km. aprox.

DIFICULTAD: Media

PRECIO: 10,00 €

Ruta NO competitiva, adaptándose todos al ritmo del grupo.

INCLUYE:

- Seguro de accidentes
- Barbacoa fin de trayecto con bebidas

EL PARTICIPANTE DEBE APORTAR PARA LA RUTA:

- Bicicleta
- Luces delanteras y traseras, (recomendable también en casco)
- Chaleco reflectante
- Bebida para el trayecto.

Senderismo



FECHA: 7 de Octubre de 2007
LUGAR: El Escorial – Minas de Horcajo
DISTANCIA: 20 km. aprox.
DIFICULTAD: Media
PRECIO: 18,00 €

Ruta que durante el transcurso de la misma, tenemos posibilidad de ver y oír la berrea, típica en estas fechas.

INCLUYE:

Seguro de accidentes
Comida en "Casa Benito" de Brazatortas, (cochinillo al horno, entre otras cosas....)

CURSO DE BUCEADOR UNA ESTRELLA

FECHA: Segunda quincena de Octubre

Días y horarios por confirmar.
Información en el próximo boletín.

OTRAS NOTICIAS



Ultima promoción de Buceadores Una Estrella de Junio 2007 junto con buceadores ya titulados 1ª Inmersión en Lagunas de Ruidera.

fotos para recordar



Los cursillistas que han realizado este curso de buceo

Jesús Chico, Manuel Martín P., Cristina Sánchez, Ramiro García, Juan A. Notario, Ángel García, José Luís Sánchez, Fernando Montarroso.

En la foto superior están los integrantes del primer curso de buceo deportivo que se realizó con la denominación de "Naturaventura", pasada la etapa con CLUBASA donde empezamos el camino del buceo, en Octubre de 1997 nace NATURAVENTURA, una entidad dedicada a las actividades en la naturaleza



PUENTING

Algunos de los atrevidos, son: Manolo, Juan Carlos, Ángel, Jose, Javi, Molinicos, M. Ángel, entre otros...

Juan Carlos tirándose, mientras que Ángel se ríe y Manolo graba la escena.

Ventana Técnica

¿ QUE BOTA TENGO QUE COMPRAR ?

La bota es una de las partes más importantes de nuestro equipo, de ella depende el goce y disfrute de una suave caminata o de una dura marcha en alta montaña. Esta debe proporcionar una comodidad, seguridad y resistencia óptima que nos garantice completar el itinerario sin problemas.

COMO ELEGIR LA MEJOR BOTA

•Si realizamos pequeñas excursiones en la montaña y solo deseas aproximarte a la naturaleza, andar por tronchas y veredas, por caminos que nos alejen del ruido y la inquietud, deberás elegir una bota de senderismo trekking.

•Si lo que quieres es un calzado mas fiable y seguro, que no sea muy aparatoso, de gran resistencia y durabilidad y al que puedas exigirle buen agarre en mojado y secado rápido, necesitarás unas de aventura, que son las utilizadas normalmente para viajes de aventurismo e itinerarios en todo terreno.

•Si deseas un calzado para utilizarlo en una suave caminata de fin de semana y a la vez poder llegar a cualquier lugar cómodo y seguro, tus botas serán las de trekking.

•Si lo que buscas es un calzado para llegar aún mas alto, con el que puedas pisar sin problemas nieve o hielo y puedas colocarle unos crampones, obteniendo a la vez una mayor protección contra el frío, tus botas en este caso serán unas de piel alta montaña.

•Pero, si tu proyecto es aún más ambicioso y lo que pretendes es conquistar una cima en condiciones extremas de frío deberás elegir unas plásticas.

CARACTERISTICAS A TENER EN CUENTA

•Para salir de los caminos, la bota deberá protegerte los tobillos (botas de caña alta).

•Si vas a andar por terrenos húmedos y lluviosos, presta especial atención a la impermeabilidad de tu bota.

•Para bajas temperaturas con nieve, las botas deben ir preparadas con aislantes térmicos para soportar mejor las temperaturas extremas.

•En caso de que necesitemos usar crampones, elegiremos una bota con suela rígida. Si nuestros crampones son automáticos, la suela requerirá una forma apropiada en punta y talón (las de trekking preparadas para los crampones automáticos, no son adecuados para travesías invernales ya que pueden causar problemas de congelación).

•El talón del pie deberá ajustarse a la base del calzado, ofreciendo una fijación total contra el canteo del tobillo.

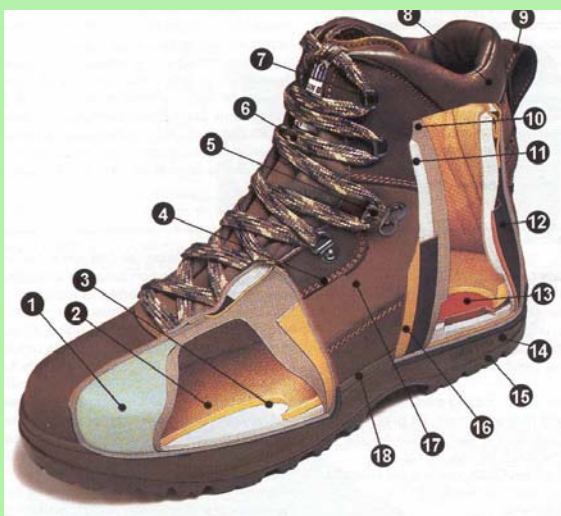
•La punta debe permitir que el movimiento producido al andar no dificulte el riego sanguíneo y confort de los dedos.

•Es recomendable probar la bota subiendo y bajando por una rampa, ya que el comportamiento del calzado en terreno llano es muy distinto del que vamos a encontrar en nuestras salidas, donde los desniveles serán habituales. De esta forma, el pie se desplazará de forma natural y podremos detectar la holgura y las posibles futuras molestias.

•Es necesario probarse las dos botas, ya que es habitual que se tenga un pie más largo que el otro y aunque la diferencia suele ser poca (medio número, en talla inglesa, supone, una diferencia de 4mm de longitud), a veces de ello depende la elección de la talla. Elegir la talla que se necesite y no una talla superior como se hacía antiguamente.

•Al probar las botas, utilizar el mismo calcetín que usaremos en nuestras salidas, teniendo en cuenta que un buen calcetín es primordial para conseguir el máximo rendimiento del calzado.





- 1.- Casco rígido de protección de los dedos.
- 2.- Plantilla extraíble, absorbente y transpirable.
- 3.- Entresuela flexible, anatómica con torsión longitudinal para mayor control.
- 4.- Doble y triple cosido.
- 5.- Gancho con sistema autoblocante.
- 6.- Cordón alta resistencia
- 7.- Anillas lazado rápido inoxidable.
- 8.- Cuello de caña acolchado.
- 9.- Tirador para calzarse.
- 10.- Membrana impermeable y transpirable.
- 11.- Zona acolchada para incrementar el confort.
- 12.- Soporte rígido para envolver y proteger el talón.
- 13.- Shock absorbing.
- 14.- Densidad media para amortiguar.
- 15.- Suela con grabado antideslizante.
- 16.- Pared lateral. Soporta el pie en el canteo.
- 17.- Exterior en piel hidrofugada.
- 18.- Protección añadida para las costuras de la entresuela.

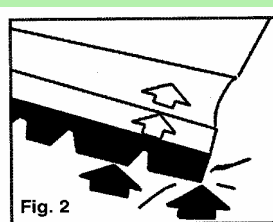


Fig. 2

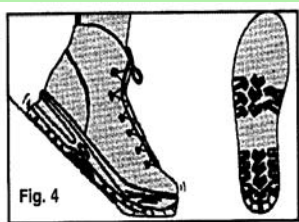


Fig. 4

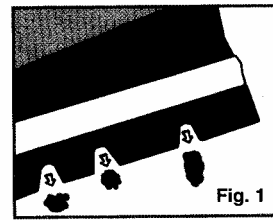


Fig. 1

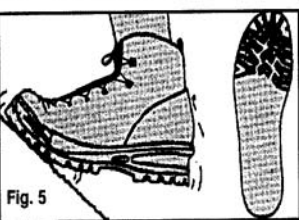


Fig. 5

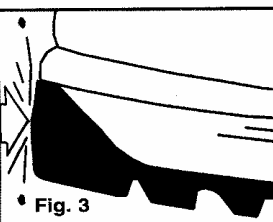


Fig. 3

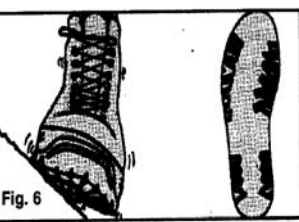


Fig. 6

Fig. 1.- Suela de caucho, grabados diseñados para expulsar el barro.

Fig. 2 y 3.- El reparto de las distintas densidades de la suela, principalmente del talón, nos ayuda a conseguir amortiguar los impactos de choque de nuestro pie contra el terreno.

Fig. 4.- El grabado de las suelas técnicas, está concebido para que en bajadas el talón retenga la bota y no patine.

Fig. 5.- En ascensiones consigue mejor adherencia gracias a la puntera.

Fig. 6.- La forma y resistencia de los laterales, proporciona un mejor agarre del pie en los canteos, evitando torceduras y lesiones.

Fig. 7.- Plantillas con distintas densidades.

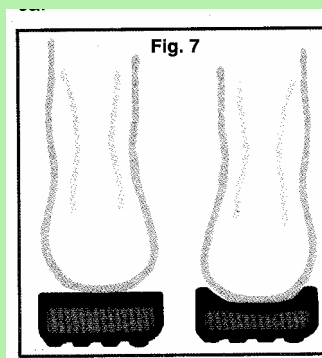


Fig. 7

Fig. 8.- Algunas están preparadas con orificios de aireación y canales de evacuación para la circulación del aire.

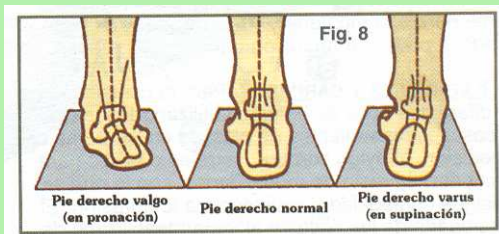


Fig. 8

Pie derecho valgo (en pronación)

Pie derecho normal

Pie derecho varus (en supinación)

Fig. 10

Fig. 10.- Se combinan varias plantillas, configurando una sola, que nos proporcionará prestaciones superiores.

