



# 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](mailto:info@naturaventura.org) [www.naturaventura.org](http://www.naturaventura.org)

Ciudad Real, 11 de Agosto de 2008.

Boletín Digital Informativo Nº 6

## En este número...

- Editorial
- Actividades realizadas.....
- Próximas actividades
- Ventana Técnica
- Fotos para recordar



MANUEL MARTÍN PORTUGUÉS GLEZ.

DIRECTOR TÉCNICO  
DE NATURAVENTURA

### ¡¡¡ CUMPLIMOS UN AÑO !!!

Queridos lectores del boletín digital: hemos cumplido un año desde la creación de este boletín de tirada bimensual. Son seis números llenos de información, actividades, consejos ... entre otras cosas. Hemos recibido gran cantidad de felicitaciones sobre esta idea que tuvimos y que tanto ha gustado a todos aquellos que reciben vía Internet cada dos meses. Sin lugar a dudas esto es un aliciente para seguir trabajando en los próximos números con aun más empeño.

Solamente animaros a todos vosotros que colaboréis activamente, remitiendo los artículos, notas, opiniones, o lo que vosotros entendáis que tenga que ver con las actividades en que nos movemos en Naturaventura Ciudad Real. Lo podéis mandar a la dirección de correo electrónico [info@naturaventura.org](mailto:info@naturaventura.org).

Por último desear unas buenas vacaciones de verano para todos vosotros, y que empecemos la temporada de Otoño con fuerzas y ganas de realizar actividades de ocio y aventura.

Un saludo.

## Escapate con : NaturAventura Ciudad Real



senderismo  
trekking



b t t

kayaks  
escalada



montañismo  
puentín



submarinismo  
multiactividad  
campamentos



## actividades realizadas...

### Iniciación al buceo en Toledo, Abril - Mayo

En los meses de Abril y Mayo, se celebraron dos cursos de Iniciación al buceo en Toledo los Sábados de estos dos meses.

Patrocinado por el Ayuntamiento de Toledo, dirigido por FEPAR e impartido por Naturaventura, los toledanos recibieron sesiones de buceo tanto teórica como práctica en piscina, realizando los ejercicios más elementales de buceo deportivo y disfrutando del placer de respirar de un equipo autónomo de buceo.



Monitor explicando a los alumnos las partes del Equipo de buceo



Algunos de los ejercicios que se realizaron en el curso

### SALIDA MULTIAGENTURA

#### Kayak + Buceo

5 de Mayo

Actividad realizada en las Lagunas de Ruidera, más concretamente en la Laguna La Colgada. Realizamos dos actividades conjuntas, cada uno de nosotros navegaba con su kayak y con el equipo de buceo en el mismo, haciendo inmersiones en distintos puntos de la Laguna junto con nuestro Kayak.



Algunas imágenes de esta actividad

---

### Salida de Buceo "Cabo de Palos" 14 y 15 de Junio

Salida de Club a Cabo de Palos, uno de los puntos de Buceo más apreciados por los buceadores en lo que se refiere a la costa Mediterránea.

Se realizaron tres inmersiones, dos de ellas en bajos de la reserva marina y una tercera inmersión fuimos a visitar el pecio denominado

“El Naranjito” que despertó gran interés por parte de los buceadores.



*Algunas fotos de la actividad realizada*



*Participantes en la salida a Cabo de Palos*

## **CURSO DE BUCEADOR UNA ESTRELLA**

**Julio - 2008**

Naturaventura Ciudad Real, realizó durante el mes de Junio y Julio un curso de Buceador Una Estrella, celebrado en Ciudad Real y Mazarrón (Murcia).

Fueron 8 los Alumnos que han aprobado dicha titulación, que les acredita a realizar inmersiones en mar abierto de hasta 20 mts. de profundidad, siempre acompañados de un buceador experimentado sobre todo en sus primeras inmersiones.

A partir de ahora pueden ya disfrutar de este deporte tan apasionante como es el submarinismo animándoles a realizar inmersiones, ya que es la base de un buen buceador en el futuro.



*Algunas fotos que se realizaron durante la realización del curso*

## **BAUTISMO DE BUCEO EN OLAÑOS**

**25 de Julio**



Se realizó en la piscina municipal en horario nocturno, con un total de 30 participantes. Como se puede observar, los alumnos fueron niños de muy corta edad los que realizaron su primera inmersión, disfrutando del buceo y teniendo una experiencia única de ser buzos por un día.

## Próximas Actividades

### RUTA NOCTURNA EN BICICLETA DE MONTAÑA 30 de Agosto (Sábado)



Con aproximadamente 20 km. de recorrido total por caminos, y con un recorrido circular con inicio y llegada en Ciudad Real. La dificultad es media, y será obligatorio el uso de chaleco reflectante, casco y luces en la bicicleta.

---

### CURSO DE BUCEADOR DOS ESTRELLAS 2ª QUINCENA DE SEPTIEMBRE

- Titulación Oficial Nacional e Internacional B2E.
- Especialidades de RCP e inmersión Nocturna.

Se realizará en los fines de semana de la 2ª quincena de Septiembre.

#### REQUISITOS PARA REALIZAR EL CURSO:

- Ser B1E
- Tener más de 20 inmersiones
- Disponer del equipo de buceo indispensable
- Reconocimiento médico en vigor



### PRIMER TROFEO NATURAVENTURA “CAZA FOTOGRÁFICA AFICIONADO”

#### 5 de Octubre en las Lagunas de Ruidera

Se realizará una ruta de senderismo, donde los participantes provistos de sus cámaras digitales podrán ir tomando fotografías durante la actividad, para que al término de la misma, pueda presentar seis de ellas y así pueda participar en este primer trofeo.

Las categorías serán:

- Fauna y Flora
- Ambiente
- Macro



Serán tres los trofeos que se entreguen por categoría.

---

### PRIMER TROFEO NATURAVENTURA “FOTOGRAFÍA SUBACUÁTICA AFICIONADO”

#### 25 Y 26 de Octubre en Mazarrón (Murcia)

Serán dos inmersiones en donde los buceadores realizarán todo tipo de fotografías digitales, y posteriormente se sacarán 6 de ellas para poder entrar en concurso.

Las categorías serán:

- Fauna y flora
- Ambiente
- Macro



Se entregarán tres trofeos por categoría.

Para más información de estas actividades, próximamente en nuestra página de Internet [www.naturaventura.org](http://www.naturaventura.org) o bien podéis llamar al teléfono 670 751 750

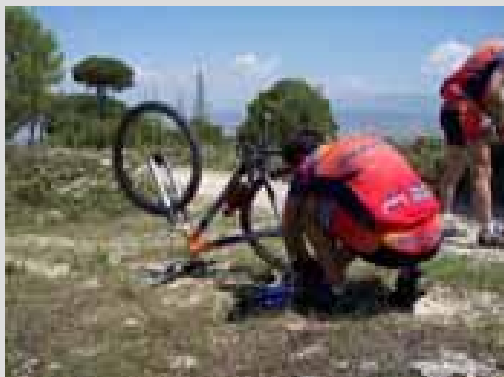


## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA DISFRUTAR DE LA BTT

Tu bicicleta **debe estar siempre a punto**. Cualquier avería lejos de tu localidad, te puede costar mucho tiempo y kilómetros hasta encontrar una solución para poder continuar.

Es muy importante tener la **bicicleta bien regulada**, sobre todo, la altura y la posición del sillín. No hagas cambios en los ajustes del sillín si te dispones a hacer una salida larga y dura, (es posible que acabes con cierta desesperación y hasta puede que con alguna lesión). La presión de las ruedas debe ajustarse al terreno por el que vamos a circular. Estas suelen admitir un intervalo de presiones muy amplio. Con suspensión delantera, es conveniente bajar la presión de la rueda trasera en rutas que se desarrollen por terrenos muy empinados y con problemas de piso, como puede ser la abundancia de piedras (rutas por Sierras), hay que evitar los llantazos, por lo que hay que conseguir encontrar la presión adecuada, para aumentar la comodidad y agarre (en bicicletas de montaña con doble suspensión no es necesario hacer esto). Cuando circulemos por pistas con buen firme, sin dudar pondremos presión alta, en torno a 3-4 kgs, dependiendo de nuestras cubiertas.

Estar en plena sierra a muchos kilómetros de una población puede ser un serio problema si se estropea la bici. Debemos mantener la bici a punto y bien regulada para tener los menos imprevistos posibles: cadena limpia y engrasada, altura y posición del sillín, cambios de marchas, estado de las cubiertas y presión adecuada, comprobar los frenos y zapatas.



**Llevar Herramientas** que nos permitan solucionar alguna pequeña avería. Puede ser suficiente con un kit que encontramos en cualquier tienda de bicicletas (llaves allen, troncha cadenas, desmontables, llaves de las planas y destornillador de estrella y plano, etc..), adicionalmente a llevar cámara de repuesto, es bueno llevar parches y solución para parches.

Es altamente recomendable llevar una o dos **cámaras de repuesto**, insisto en que tampoco está de más llevar parches y pegamento. Según la época del año, el recorrido, la vegetación y sobre todo el estado de los caminos de la ruta que vayamos a hacer, podríamos plantearnos llevar mas cámaras. Se ha dado el caso en una ruta, de pinchar hasta 5 veces, esto es muy mala suerte, pero puede ocurrir, por ello no está de más prevenir.

**Ponte el casco y los guantes SIEMPRE**. Sobre todo en los descensos, por carretera y por ciudad. El casco te protegerá la cabeza, y los guantes las manos ante la más mínima caída. Es también muy recomendable usar unas gafas protectoras, sobre todo en época de insectos y con barro. Las hay de cristales intercambiables para según la luminosidad del día.

Hay que llevar **comida suficiente**. La falta de alimento puede causar muy malas consecuencias. La señal correcta es comer sin hambre de forma periódica. Para el camino puedes llevar barras energéticas y si la ruta es larga, es aconsejable parar en algún pueblo y comer mas seriamente. Recuerda que para estar bien de "combustible" para la ruta es fundamental haber comido bien el día anterior. Tomar pasta en abundancia la cena antes de la salida suele dar muy buenos resultados.

Hay que llevar **agua suficiente** teniendo en cuenta la ruta, esto se refiere a que tengas presente ajustar la ruta con los posibles sitios donde encontrar una fuente que nos suministre agua fresca periódicamente. Ten en cuenta que hay fuentes que manan agua en primavera, y en el resto del año están secas. Por esto puede ser recomendable usar recipientes tipo Camelbak o similar, y que lo llenes en cada fuente para mantener el agua renovada y fresca. Para salidas cortas no merece la pena beber bebidas isotónicas salvo porque nos guste hacerlo (si es así, alternar con agua sola). Es muy importante salir de ruta bien hidratado, por esto debes beber antes de salir aun sin tener sed. Deshidratado tu rendimiento será muy bajo, independientemente de que pueda tener consecuencias serias.

## FOTOS PARA RECORDAR

En rutas largas es aconsejable madrugar para aprovechar la mañana por que al comienzo de la mañana es un momento ideal para empezar, al mediodía no lo es tanto. Si el grupo es numeroso, la marcha es mas lenta y como consecuencia se alarga en el tiempo.

Es muy práctico llevar una **mochila cómoda** y si lo queremos, hay unas específicas para el ciclismo con compartimento para bolsa de agua estilo Camelback. Mucha gente prefiere la riñonera para llevar algo de comida y el agua.

Antes de salir haz **estiramientos y calienta**. En rutas llanas se puede calentar en la propia ruta empezando despacio, a menos que nos dispongamos a hacer una subida, y comencemos entonces casi no nos da tiempo a calentar cuando sin apenas dilación estamos subiendo como descosidos.

En las rutas largas, que atraviesen sierras o con grandes desniveles, olvida tu espíritu competitivo, utiliza un desarrollo suave y disfruta del paisaje. En estos casos siempre lo peor de la ruta puede estar por recorrer.

**Estudia bien la ruta** en una guía o en mapas si es la primera vez que las vas a realizar. Una equivocación de caminos en la sierra, puede hacer que acabes a muchos kilómetros de tu destino inicial. Si es posible lleva en la mochila el mapa o guía y no confíes plenamente en tu memoria. Toma referencias con relativa frecuencia y no continúes el camino si no estás seguro de que es el adecuado.



**CAMPAMENTO DE MULTIAVENTURA EN RUIDERA 2002**

Uno de los campamentos de la Diputación de Ciudad real, y que dirigió Naturaventura. Foto de la tropa con los monitores.



- 6 -

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](mailto:info@naturaventura.org) [www.naturaventura.org](http://www.naturaventura.org)

## actividades en la naturaleza



### En cumplimiento de la ley de Internet y Comercio Electrónico:

Si desea denegar su permiso para futuros comunicados, envíe un correo electrónico a: [info@naturaventura.org](mailto:info@naturaventura.org) (asunto "baja")

Si desea modificar sus datos envíe un correo electrónico a [info@naturaventura.org](mailto:info@naturaventura.org) (asunto "modificación")

Si quiere que mandemos este boletín a otras personas, mándenos su dirección a: [info@naturaventura.org](mailto:info@naturaventura.org) (asunto "alta")