



AIRE LIBRE

Y

NATURALEZA

**ACTIVIDADES Y SALIDAS PARA
ADULTOS Y MAYORES.**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES EN LA
NATURALEZA.**

INSCRIPCIONES

- **ESTAS ACTIVIDADES SE LLEVARÁN A CABO A LO LARGO DEL CURSO 2007-2008.**
- **SE INFORMARÁ DE PLAZOS DE INSCRIPCIÓN, DÍA Y PRECIO EXACTO, MÍNIMO 30 DÍAS ANTES DE CADA ACTIVIDAD.**
- **SE ADMITIRÁN SUGERENCIAS Y PREFERENCIAS DE LOS GRUPOS CON LOS QUE SE TRABAJAN A DIARIO.**
- **LA INSCRIPCIÓN ESTARÁ ABIERTA A CUALQUIER PERSONA QUE ESTÉ INTERESADA, PERO SIEMPRE TENDRÁN PREFERENCIA AQUELLOS USUARIOS QUE SE ENCUENTREN FORMALMENTE INSCRIPTOS EN ALGUNA ACTIVIDAD MUNICIPAL.**
- **LA EDAD MÍNIMA PARA INSCRIBIRSE SERÁ 12 AÑOS.**
- **LOS MENORES DE 18 AÑOS TENDRÁN QUE FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN PREVIA AUTORIZACIÓN PATERNA.**
- **LOS MENORES DE 16 AÑOS ASISTIRÁN A LA ACTIVIDAD CON UN ADULTO RESPONSABLE.**

ACTIVIDADES Y SALIDAS PARA ADULTOS Y MAYORES.

El programa de adultos y mayores se completará a lo largo del año con excursiones y salidas pensadas y diseñadas para dinamizar sus actividades anuales, aunque no está cerrado a otras personas que pudieran estar interesadas.

LAS ACTIVIDADES QUE TENEMOS PREVISTAS PARA NUESTROS USUARIOS SON:

ACTIVIDADES PARA MAYORES:

1. EXCURSIÓN CULTURAL.

NOVIEMBRE DE 2007.

SE TRATA DE UNA EXCURSIÓN DE CONVIVENCIA ENTRE LAS PERSONAS DEL GRUPO A VISITAR UN PUEBLO O CIUDAD DE INTERÉS PARA EL GRUPO.

2. MARCHA ANDANDO EN SIERRA ESPUÑA.

MARZO DE 2008.

HAREMOS UN PASEO POR PARAJES NATURALES DE SIERRA ESPUÑA DE FACIL ACCESO, Y ORGANIZAREMOS UN ALMUERZO EN LA NATURALEZA, DENTRO DEL PARQUE NATURAL DE SIERRA ESPUÑA.

3. EJERCICIO AEROBICO EN LA PLAYA.

ABRIL DE 2008.

VISITAREMOS UNA CIUDAD COSTERA DE LAS PROXIMIDADES DONDE MONITORES NOS DARÁN UNA CLASE DE EJERCICIO AEROBICO EN LA ARENA DE SUS PLAYAS. POR SUPUESTO ACOMPAÑAREMOS ESTA ACTIVIDAD CON UN ALMUERZO O COMIDA.

4. CONCURSO DE BAILES DE SALÓN.

MAYO DE 2008.

EN UN DÍA DEDICADO EN ESPECIAL A NUESTROS MAYORES HAREMOS UN CONCURSO DONDE PUEDAN DISFRUTAR DEL BAILE TRANQUILO Y ELEGANTE, Y DONDE PUEDAN DEMOSTRAR SU EXPERIENCIA EN ESTE CAMPO.

5. EXCURSIÓN AL BALNEARIO DE ARCHENA.

JUNIO DE 2008.

SON YA 2 TEMPORADAS LLEVANDO A NUESTROS USUARIOS AL BALNEARIO DE ARCHENA DONDE PUEDEN DISFRUTAR DE UN DÍA EN LAS AGUAS TERMALES DE ESTE ENCLAVE Y DONDE COMEMOS CON TODO CONCERTADO.

ACTIVIDADES PARA ADULTOS:

1. MARATHON DE AEROBIC (MURCIA).

NOVIEMBRE DE 2007.

EN ESTE MES SE SUELE CELEBRAR UNA MACRO CLASE DE AEROBIC EN MURCIA A LA QUE QUEREMOS ASISTIR CON TODOS AQUELLOS USUARIOS O PERSONAS DE ALHAMA, QUE LES APETEZCA DISFRUTAR DEL DEPORTE FUERA DE NUESTRA LOCALIDAD.

2. MARCHA ANDANDO EN SIERRA ESPUÑA.

MARZO DE 2008.

HAREMOS UN PASEO POR PARAJES NATURALES DE SIERRA ESPUÑA DE FACIL ACCESO, Y ORGANIZAREMOS UN ALMUERZO EN LA NATURALEZA, DENTRO DEL PARQUE NATURAL DE SIERRA ESPUÑA.

3. JORNADA DE DANZA DEL VIENTRE.

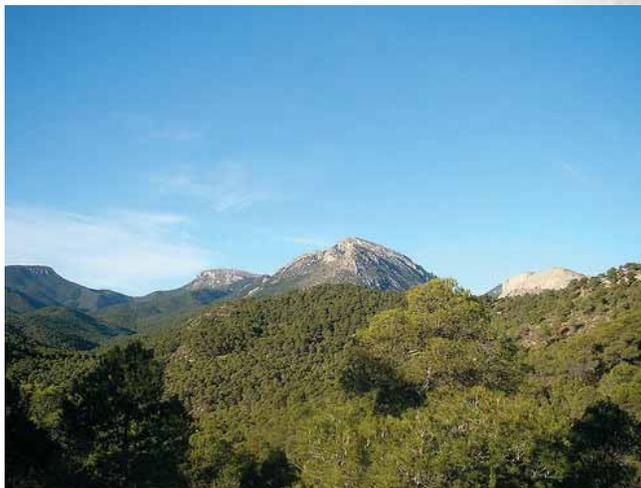
ABRIL DE 2008.

UN DÍA DEL MES DE ABRIL TRAEREMOS UN PROFESOR/ PROFESORA ESPECIALIZADO/ESPECIALIZADA, PARA QUE NOS INTRODUZCA EN ESTA ÉXOTICA DISCIPLINA.

4. PASEO EN BARCO Y CLASE DE AEROBIC (CARTAGENA).

JUNIO DE 2008.

COMO CIERRE DE TEMPORADA INTENTAREMOS LLEVAR A NUESTROS CLIENTES A VISITAR UNA CIUDAD COMO CARTAGENA DESDE EL AGUA EN UN BARCO TURÍSTICO Y PROCURAREMOS ASISTIR A UNA CLASE DE AEROBIC CON LOS ALUMNOS DEL SERVICIO MUNICIPAL DE ESA CIUDAD.



PROGRAMA DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.

Este año como novedad, hemos incluido una oferta muy interesante de actividades en la naturaleza que completa nuestra oferta municipal y que quiere enriquecer todas esas propuestas que el ayuntamiento de Alhama a través de la concejalía de deportes ofrece a sus vecinos. Estas actividades están destinadas a todo aquel mayor de 12 años.

PAINTBALL:

(Fin de semana del 10-11 Noviembre-07).

Dentro de las actividades realizadas en espacios naturales ha encontrado un hueco importante, está cogiendo adeptos y practicantes de fin de semana, a una gran velocidad.

El paintball nació en E.E.U.U. a principios de los años 80 y consiste en formar dos equipos que se enfrentan con marcadoras de aire comprimido provistas de bolas de gelatina llenas de pintura. Cada equipo tiene un objetivo determinado, como el conseguir una bandera o eliminar a un jugador, para conseguir la victoria en el juego.

Nosotros queremos ofrecer a la gente de Alhama la posibilidad de probar esta actividad, desde la oferta deportiva municipal.



ESPELEOLOGÍA:

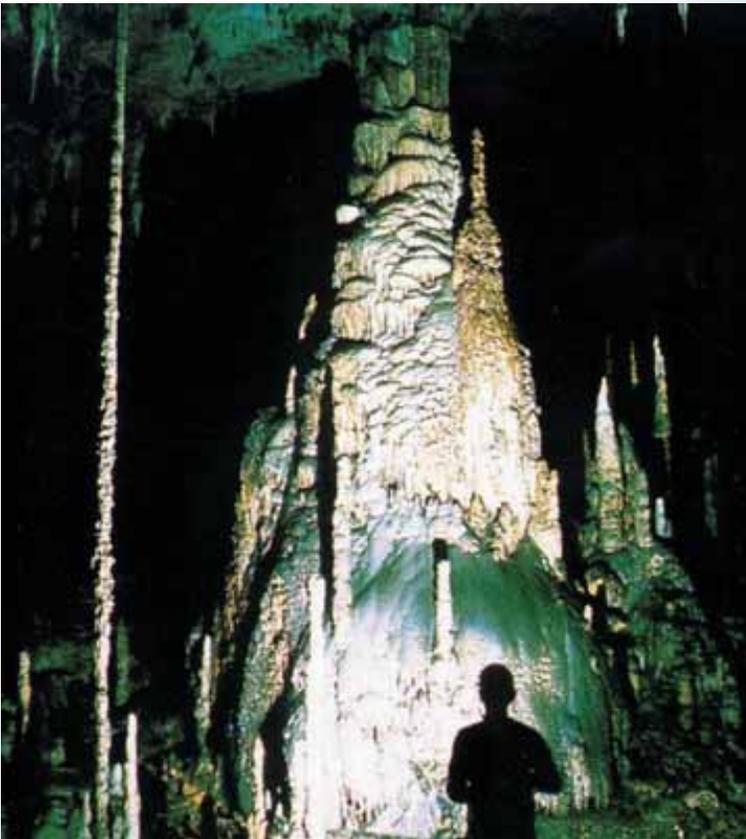
(Fin de semana del 1-2 Diciembre-07).

La exploración de las cavernas y su estudio constituyen el fin de la Espeleología. Esta actividad surge como tal a finales del siglo pasado en Francia. Se extiende por Europa en pocos años.

En su faceta deportiva, ofrece las emociones de las grandes aventuras en la naturaleza.

En el transcurso de un fin de semana o en un solo día, el espeleólogo puede sentirse trasladado a un mundo tan remoto como puedan serlo las profundidades marinas o la superficie de otro planeta.

Desde las cómodas cuevas horizontales hasta las profundas simas, pasando por complejos sistemas laberínticos, hay todo tipo de cavidades que requieren distintos niveles de preparación y experiencia. La Concejalía de Deportes quiere acercar a la gente de Alhama a este deporte desde una propuesta fácil y controlada como es LA CUEVA DEL PUERTO en Calasparra.



ESQUÍ DE FONDO:

(Fin de semana del 19-20 Enero-08).

El esquí de fondo fue el primero en su origen, convirtiéndose en un deporte muy popular para un gran número de europeos del norte. En épocas modernas, el esquí nórdico era ya popular mucho antes del símil alpino.

En las proximidades de nuestra Región a espaldas de las pistas de Sierra Nevada, tenemos el Puerto de la Ragua donde podemos practicar este deporte y donde intentaremos hacer una iniciación para la gente de Alhama.

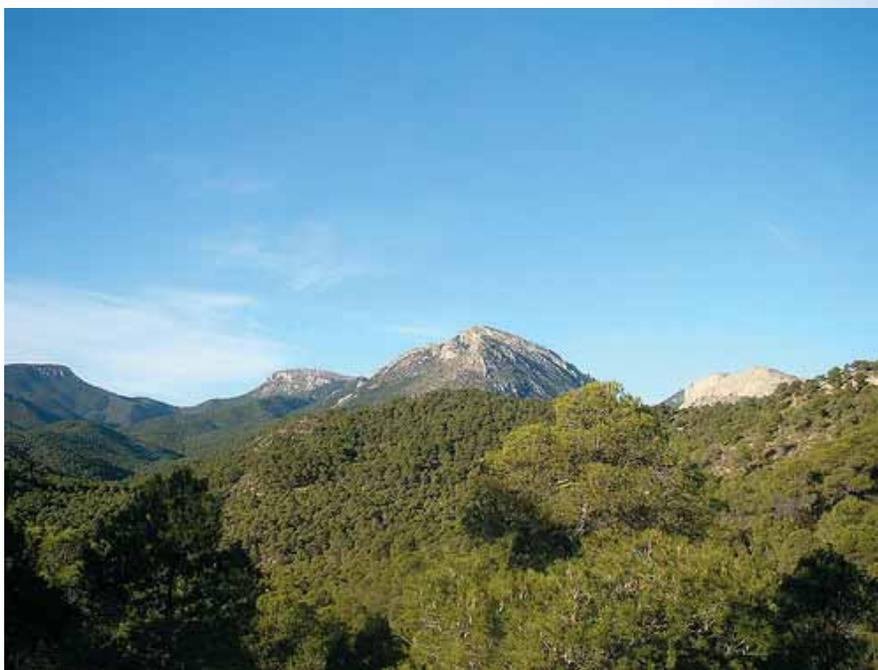


SENDERISMO:

(Fin de semana del 9-10 Febrero-08).

A camino entre deporte, paseo y viaje, el senderismo es una de las actividades de ocio que más adeptos gana en nuestros días, por combinar el contacto directo con la naturaleza y un ejercicio tan intenso como lo desea quien lo practica.

En Alhama contamos con paisajes y parajes tan bonitos como desconocidos para muchos de los habitantes de nuestro pueblo. Con esta actividad intentaremos pasar un buen día de ejercicio físico, en buena compañía y descubriendo algunos de esos rincones que esconde nuestra querida SIERRA ESPUÑA.



PATINAJE SOBRE HIELO:

(Fin de semana del 1-2 Marzo-08).

Antes de adoptar el actual concepto de patinaje artístico, el patinaje fue durante siglos un medio de locomoción eficaz para moverse sobre los lagos o ríos helados. Se conoce su aplicación ya 20.000 años a. C. en una especie de patín compuesto por un hueso atado a un calzado. Más tarde aparecerían los patines de hierro y se harían de uso común desde el siglo XVI, siendo los Holandeses los primeros en adoptar el patinaje de una forma intensiva para facilitar las comunicaciones, desplazándose así, de una localidad a otra sobre sus canales y ríos helados.

Elche es la capital del hielo para el levante español, puesto que es el único emplazamiento con una pista de dimensiones aceptables para poder practicar este deporte, y allí será donde vayamos a practicar el patinaje.



ORIENTACIÓN:

(Fin de semana del 1-2 Marzo-08).

¿Qué es la orientación?

- ❖ Es una fórmula ideal para descubrir lugares nuevos.
- ❖ Es disfrutar del tiempo libre con toda la familia.
- ❖ Es un medio para estar en forma.
- ❖ Es un deporte a la medida de todos.

Deporte para todos.

Practicar la orientación puede ser una buena excusa para salir de excursión: con la familia, los amigos, los compañeros de clase... Puede ser un paseo con el fin de conocer nuevos lugares, descansar al aire libre o hacer deporte.

Se puede practicar desde los 10 años hasta los 90.

El sentido de la orientación corresponde a una necesidad natural como la de flotar. Su técnica es relativamente simple si dispones de un mapa del lugar y una brújula.

En Murcia, donde puedo practicarla.

En nuestra Comunidad existen gran número de clubes que practican y te pueden acercar a este deporte, es la Federación de Orientación de la Región de Murcia, la que lleva a cabo la liga regional de carreras de orientación, por los distintos espacios naturales de la Región. Esta federación tiene sede en Alhama de Murcia, e intentaremos acercar a todo aquel que quiera a este deporte a través de la participación en una carrera que se celebre en el fin de semana planificado.



RUTA A CABALLO:

(Fin de semana del 29-30 Marzo-08).

Descubre desde un caballo los entornos y paisajes de las rutas. Cualquier nivel de dificultad, diferentes tipos excursiones, pinares, senderos, bosques. Reservar una excursión a caballo nunca había sido tan fácil.

En el noroeste de Murcia hay parajes muy interesantes para esta actividad (Moratalla).



AVISTAMIENTO DE CETACEOS:

(Fin de semana del 12-13 Abril-08).

La Región de Murcia ofrece un atractivo turístico que es único en todo el levante español, y es que la Bahía de Mazarrón, enclavada geográficamente en el Golfo de Vera, es uno de los pocos lugares idóneos en el Mediterráneo para poder contemplar a esa espectacular familia del reino animal que son los cetáceos.

Mazarrón-Cartagena es uno de los destinos turísticos privilegiados, a sus 35 kilómetros de costa, sus 33 playas y su rico patrimonio histórico, cultural y paisajístico se le une un atractivo más, como es la posibilidad que tienen sus visitantes de realizar una excursión marítima para poder observar en el mar a las diferentes especies de cetáceos, como son el delfín común, listado y mular, además del calderón común, el calderón gris y de forma más ocasional el cachalote.

A bordo de un motovelero podremos adentrarnos en este bonito espacio natural y contemplar en directo estos maravillosos animales.



SUBIDA AL PICO REVOLCADORES:

(Fin de semana del 26-27 Abril-08).

El montañismo es la disciplina que consiste en ir de excursión por las montañas. Es también el conjunto de técnicas, conocimientos y habilidades que nos permiten realizar este objetivo. El montañismo es un deporte, pero quienes lo realizan están convencidos de que es mucho más que eso.

Para iniciarnos en este deporte ascenderemos a un Pico de nivel medio y con fácil ascensión, para poder contemplar los paisajes desde alturas que superan los 2000 m de altitud. El pico Revolcadores, será nuestro objetivo es el pico más alto de la Región con 2015 m.



BAUTIZO DE MAR:

(Fin de semana del 10-11 Mayo-08).

Nada como la estación estival para estar en contacto con el mar y con las maravillas que encierra. Bucear es una de esas actividades en las que uno se siente parte de la naturaleza y del medio ambiente, en las que uno se integra en el misterio y la magia del mundo submarino.

El bautizo de mar, es la forma de llegar a este deporte para los principiantes y desconocedores de este deporte, y las playas de nuestra región serán ese punto de partida, para nosotros.



DESCENSO DEL RÍO SEGURA:

(Fin de semana del 21-22 Junio-08).

La aventura en estado puro a través de los parajes más naturales, salvajes y vírgenes del río Segura, la podemos encontrar en el descenso con embarcación por este sorprendente río.

Por una de las regiones más desérticas del panorama español, transcurre el Río Segura, que en las cabeceras de su cauce permanece limpio, salvaje e impresionantemente bonito por un devenir que sorprende a cualquier visitante. Si la visita se hace desde dentro del agua, la emoción es mucho mayor.

¡¡ NO LO DUDES, VEN Y CONOCELO !!



OTRAS ACTIVIDADES

ESCUELAS DE CLUB:

LOS CLUBES DE NUESTRA LOCALIDAD LLEVAN A CABO DURANTE TODO EL INVIERNO ESCUELAS DEPORTIVAS PARA NIÑOS DE ENTRE 5 Y 16 AÑOS. EN ESTAS ESCUELAS SE PRETENDE ENSEÑAR Y PERFECCIONAR LA PRÁCTICA DEL DEPORTE EN CUESTIÓN, E INTRODUCIR TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO PROPIAS DE LA COMPETICIÓN, ADECUADAS A LA EDAD DE CADA GRUPO O NIÑO.

LOS MAYORES DE 16 AÑOS TAMBIÉN PODRÁN PRACTICAR ESTOS DEPORTES, SÓLO TIENEN QUE PONERSE EN CONTACTO CON LOS CLUBES RESPONSABLES.

ESCUELA DE ATLETISMO:

CLUB ATLETISMO ALHAMA

LUGAR: PISTA DE ATLETISMO

CONTACTO: (En la instalación directamente con los monitores)

INICIO: Semana del 15 de octubre.

SECCIÓN DE TRIATLON: 686 93 26 47.

ESCUELA DE GIMNASIA RÍTMICA:

CLUB DEPORTIVO SPORTGYM

LUGAR: PABELLÓN SIERRA ESPUÑA

CONTACTO: 629 66 12 14

INICIO: Semana del 15 de octubre.

ESCUELA DE DANZA Y AEROBIC INFANTIL:

CLUB DEPORTIVO SPORTGYM

LUGAR: PABELLÓN MUNICIPAL

CONTACTO: 629 66 12 14

INICIO: Semana del 15 de octubre.

ESCUELA DE JUDO:

CLUB JUDO ALHAMA

LUGAR: PABELLÓN MUNICIPAL

CONTACTO: 616 79 79 23 / 656 73 81 42

REUNIÓN INICIO: Semana del 15 de octubre.

ESCUELA DE BALONCESTO:

CLUB BALONCESTO ALHAMA
LUGAR: PABELLÓN MUNICIPAL
CONTACTO: 657 58 98 25
INICIO: Semana del 15 de octubre.

ESCUELA DE BALONMANO:

CLUB BALONMANO ALHAMA
LUGAR: PABELLÓN MUNICIPAL
CONTACTO: 669 26 97 09
INICIO: Semana del 15 de octubre.

ESCUELA DE FRONTENIS:

CLUB DE PELOTA ALHAMA
LUGAR: COMPLEJO "EL PRAICO"
CONTACTO: 649 23 15 59
INICIO: Semana del 15 de octubre.

ESCUELA DE TENIS:

CLUB RAQUETAALHAMA
LUGAR: COMPLEJO "EL PRAICO"
CONTACTO: 639 46 41 51
INICIO: Semana del 1 de octubre todos los días para hacer grupos de nivel.

ESCUELA DE TENIS MESA:

CLUB TENIS DE MESA ALHAMA
LUGAR: COMPLEJO "EL PRAICO"
CONTACTO: 670 31 50 82
INICIO: Semana del 15 de octubre.

ESCUELA DE NATACIÓN:

CLUB NATACIÓN ALHAMA
LUGAR: PISCINA MUNICIPAL
CONTACTO: 669 54 11 03
INICIO: Semana del 1 de octubre.

ESCUELA DE FÚTBOL:

CLUB ESCUELAS DE FÚTBOL ALHAMA
Y ALHAMA DE FÚTBOL
LUGAR: COMPLEJO "GUADALENTÍN"
CONTACTO: 609 66 45 80 / 606 88 99 57

ESCUELA DE ORIENTACIÓN:

CLUB DE ORIENTACIÓN ALHAMA
LUGAR: SIERRA ESPUÑA
CONTACTO: 619 90 94 55

ESCUELA DE FÚTBOL SALA:

ASOCIACIÓN DEPORTIVA ALHAMA
LUGAR: PABELLÓN SIERRA ESPUÑA
CONTACTO: 666 350 386
INICIO: Semana del 15 de octubre.

BONIFICACIONES

❖ Minusvalía superior 65%.....	100%
❖ Minusvalía entre 33-65%	50%
❖ Familias numerosas	20%
❖ Niños AMPAS	15%
❖ Estudiantes	15%
❖ 3 miembros misma unidad familiar	20%
❖ 4 miembros misma Unidad familiar.....	50%
❖ 2 o más actividades	15%
❖ Pensionistas.....	15%

NOTAS:

Los precios tendrán validez durante el año 2007, pudiendo modificarse para años sucesivos.

Las bonificaciones no son acumulables.

Los cursos de mayores ya tienen aplicada la bonificación que les corresponde.

Los pagos podrán fraccionarse según necesidades del servicio.

Aquellas personas que no sean abonados de piscina deberán pagar matrícula de 12€

INSCRIPCIONES:

En la primera quincena de septiembre mediante cita previa llamando al tlf. 968 639 757. PARA INICIO DE CAMPAÑA.

En los trimestres sucesivos se hará la renovación para los usuarios inscritos hasta 20 días antes del inicio del trimestre. Nuevos usuarios a partir de dicha fecha. SE INFORMARÁ MEDIANTE CARTELES EN LA INSTALACIÓN.

LA INSCRIPCIÓN ESTARÁ ABIERTA MIENTRAS QUEDEN PLAZAS.

SOLICITE LISTA DE ESPERA SI NO TIENE PLAZA.



OFICINA DE:
CONCEJALÍA DE DEPORTES
C/. PARAGUAY, S/N
Tlf. 968 639 757 / Fax 968 632 495
deportes@alhamademurcia.es



DIRECCIÓN GENERAL DE
DEPORTES



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE
MURCIA