



**VIVE
LA AVENTURA!**

LES ROQUES NATURA

BARRANQUISMO

VIA FERRATA

ESCALADA

NORDIC WALKING

ESPELEOLOGIA

QUIÉN
SOMOS?



Les Roques Natura es una empresa constituida por un equipo humano que trabaja para conseguir que disfrutes de tu tiempo libre, aprovechando al máximo las opciones que ofrece el Parque Natural de *Els Ports*, ubicados en la provincia de Tarragona, Teruel y Castellón.

Somos la única empresa de turismo activo situada en la población de Arnes, en el kilómetro 0 de la *Via Verda de la Terra Alta*, inicio de una de las rutas para hacer en bicicleta más bonitas de Cataluña, y apto para toda la familia y con el barranco acuático más espectacular para iniciarse en el barranquismo.

Arnes, se encuentra al pie mismo de las montañas de *Els Ports*, a sólo 5 minutos de un paisaje salvaje, encantador que nos enamoró a los dos fundadores de esta empresa Xus e Ilda.

Ya son más de 20 años dando vueltas por montañas, escalando, caminando, en bicicleta, entrando en cuevas, bajando barrancos o cualquier actividad en la naturaleza. Buscamos la aventura en Cataluña desde *Els Ports* a Montserrat y los Pirineos.

Nuestros colaboradores y amigos son los mejores profesionales: desde Técnicos Deportivos en Espeleología, Barrancos y Montaña.

Ahora toda esta experiencia la queremos compartir contigo.

Nosotros conocemos el entorno y sabemos que tú quieres vivir intensamente la naturaleza, ven a conocernos ... y VIVE LA AVENTURA!

MÁS QUE AVENTURAS... EXPERIENCIAS!

ALOJAMIENTO | GASTRONOMÍA | ACTIVIDADES | VISITAS CULTURALES | PACKS DE FIN DE SEMANA

Todas las propuestas son adaptables a tus necesidades. Encuentra en nuestra web, además de las propuestas de deporte de aventura, otros para hacer **tu experiencia aún más completa**; ya sea solo, en pareja, en familia o en grupo... **Diseñamos la aventura a tu medida!**

www.lesroquesnatura.com

www.lesroquesnatura.com | 606 93 60 41 - 671 07 98 45

C/ Lluís Companys, 95, Arnes (Terra Alta)

LES ROQUES NATURA

BARRANQUISMO

VIA FERRATA

ESCALADA

NORDIC WALKING

ESPELEOLOGIA



BARRANQUISMO

SABÍAS QUE...?

En el parque natural de Els Ports hay más de 50 barrancos con interés deportivo y que el Canaletes es el más popular.

Descubre la experiencia!



www.lesroquesnatura.cat/ca/video1

Barranco de Canaletes | Iniciación

Barranco acuático de nivel iniciación, con numerosos saltos, toboganes, sifones y unas fantásticas aguas de color turquesa.

Una de las joyas de *Els Ports* que no defrauda a nadie.

Duración de la actividad aprox: 4-5 h.

Edad recomendada: A partir de 8 años.

Incluye: Guía titulado, alquiler de traje de neopreno, arnés y casco, seguros *.

Material necesario: Bañador, toalla, zapatillas deportivas.

Barranco de Cubars inferior | Iniciación

El complemento ideal al barranco de Canaletes para los que quieren iniciarse en la técnica de rapel. Situado en la salida del barranco de Canaletes, cuenta con rápeles de hasta 10 m de altura.

Duración de la actividad aprox: 1,5-2 h.

Edad recomendada: A partir de 10 años.

Incluye: Guía titulado, alquiler de traje de neopreno, arnés y casco, seguros *.

Material necesario: Banyador, toallola, zapatillas deportivas.

Barranco de Cantavella | Técnico

Barranco normalmente seco, ideal para coger soltura en la técnica de los rápeles y disfrutar de unas impresionantes vistas del interior de los riscos de Els Estrets de Arnes. Consta de una sucesión de 7 cascadas con una altura hasta de 40 m.

Duración de la actividad aprox: 5-6 h.

Edad recomendada: A partir de 13 años.

Incluye: Guía titulado, alquiler de traje de neopreno (si es necesario), arnés, casco, y seguros *.

Material necesario: Ropa de montaña, bañador, toalla, zapatillas de montaña.

Barranco de Coll Redó - Carboneres. | Avanzado

Rappels fraccionados, rápeles volados de 50 m de altura, saltos de 10 m, y una aproximación intensa hacen que esta actividad sea ¡ apta sólo para barranquistas con experiencia !

Duración de la actividad aproximada: 5-6 h.

Edad recomendada: A partir de 15 años.

Incluye: Guía titulado, alquiler de traje de neopreno (si es necesario), arnés, casco, y seguros *.

Material necesario: Ropa de montaña, bañador, toalla, zapatos de montaña.

*Ninguna de las propuestas incluye: Bebidas ni cualquier concepto no descrito como incluido.

BARRANQUISMO

VIA FERRATA

ESCALADA

NORDIC WALKING

ESPELEOLOGIA



SABIAS QUE...?

El buen equipamiento de las vías ferratas hacen que sea una actividad ideal para descubrir actividades del mundo vertical.

Descubre la experiencia!



www.lesroquesnatura.cat/ca/video2

VIA FERRATA

Via ferrata de mas de Pau | *Iniciación*

Vía con dos tramos, el primero fácil pero aéreo y un segundo más deportivo. Para unir los dos tramos se puede hacer un taller de rapel. Actividad ideal para familias que quieren disfrutar de las alturas con seguridad.

Duración de la actividad aproximada: 4 h.

Edad recomendada: A partir de 8 años.

Material necesario: Ropa y calzado deportivo. Recomendable guantes sin dedos.
Incluye: Guía titulado, alquiler de arnés, anclajes con disipador de energía, casco y seguros *.

Caminos equipados del Parrissal | *Aventura*

Por el salvaje en torno de las gubias del Parrissal están los caminos equipados del Paso del Romeret y de la Canal Negra que permiten disfrutar a vista de pájaro de las espectaculares agujas de roca, barrancos y bosques de la zona.

Duración: A partir de 5 h.

Edad recomendada: A partir de 12 años.

Material necesario: Ropa y calzado deportivo.
Incluye: Guía titulado, Alquiler de arnés, anclajes con disipador de energía, casco y seguros *.

Via ferrata de mas de Penyaflor | *Perfeccionamiento*

Puentes colgantes de 15 m de longitud, tramos deportivos, descenso mediante 3 rápeles. Dirigida a gente con perfil deportivo que quieran un primer contacto con el mundo de las vías ferratas o que ya hayan hecho el nivel iniciación y quieran continuar evolucionando.

Duración de la actividad aprox: 5 h.

Edad recomendada: A partir de 12 años.

Material necesario: Ropa y calzado deportivo. Recomendable guantes sin dedos.
Incluye: Guía titulado, alquiler de arnés, anclajes con disipador de energía, casco y seguros

*Ninguna de las propuestas incluye: Bebidas ni cualquier concepto no descrito como incluido.



SABIAS QUE...?

En el entorno de Els Ports hay equipadas centenares de vías de escalada con dificultades entre el 3er y el 8º grado.

Descubre la experiencia!



www.lesroquesnatura.cat/ca/video3

ESCALADA

Primeros pasos | *Iniciación*

El primer contacto con la escalada con roca en el magnífico entorno de Els Estrets de Arnes o en la Calzada Romana de Beceite. La actividad se adapta al nivel del grupo.

Duración de la actividad aprox: 4 horas.
Edad recomendada: A partir de 8 años.
Incluye: Guía titulado, alquiler de arnés con mosquetones, casco, rapelador, pies de gato y seguros *.
Material necesario: Ropa y calzado deportivo.

Escalada deportiva | *Perfeccionamento*

Jornada de escalada deportiva con la seguridad de estar acompañado por un técnico deportivo en escalada. Dirigido a aquellos que ya han hecho salidas de iniciación y quieren probar su nivel en vías más duras.

Duración: Aproximadamente 4 h.
Edad recomendada: A partir de 12 años.
Incluye: Guía titulado, Alquiler de arnés con mosquetones, casco, rapelador, pies de gato y seguros *.

¡Hacia arriba! | *Avanzado*

Quieres escalar las espectaculares Moles del Don o te atreverías con las Roques de Benet? Dinos qué pared quieres escalar y te llevamos, o si no lo tienes claro deja que nuestros guías te aconsejen.

Edad recomendada: A partir de 15 años.
Incluye: Guía titulado, alquiler de arnés con mosquetones, casco, rapelador, pies de gato y seguros *.
Material necesario: Ropa y calzado de montaña.

*Ninguna de las propuestas incluye: Bebidas ni cualquier concepto no descrito como incluido.



ESPELEOLOGÍA

SABIAS QUE...?

La cueva del Conill es una preciosa cavidad con un curso de agua activo durante todo el año y un lago subterráneo de 9 m de profundidad.

Descubre la experiencia!



www.lesroquesnatura.cat/ca/video4

LA CUEVA DEL CONILL | *Iniciación*

Cueva ideal para iniciarse en el mundo de la espeleología, con gateras estrechas, pasos que se deben superar con la ayuda de cuerdas que llevan hasta un espectacular lago subterráneo. Oscuridad, aguas subterráneas, pozos, pasos estrechos ... te atreves?

Duración de la actividad aprox: 4 horas.
Edad recomendada: A partir de 10 años.
Incluye: Guía titulado, alquiler de arnés, casco, linterna frontal, mono de ropa y seguros.
Material necesario: Ropa y calzado deportivo que se puedan ensuciar de barro. *

NORDIC WALKING



SABIES QUÈ...?

El nordic walking es una actividad física suave que permite trabajar todos los grupos musculares del cuerpo mientras descubres el entorno.

Descubre la experiencia!



www.lesroquesnatura.cat/video5

Recorre los maravillosos paisajes del parque natural de Els Ports con la saludable técnica del Nordic Walking. Haz ejercicio, diviértete en plena naturaleza con un deporte que puede practicar todo el mundo!
La técnica del nordic walking nos ayuda a activar de una manera suave la musculatura de todo el cuerpo mientras caminamos. La experiencia puede finalizar con una sesión de estiramientos sobre un trapecio de yoga aéreo.

CATA DE NORDIC WALKING | *Iniciación*

Duración: 2 horas.
Incluye: Guía titulado, alquiler de palos, ruta guiada por el entorno de Arnes.
Material necesario: Ropa y calzado deportivo

PRIMEROS PASOS EN NORDIC WALKING | *Iniciación*

Duración de actividad de iniciación: 4 horas.
Incluye: Guía titulado, alquiler de palos, introducción teórica a la técnica, ejercicios de calentamiento, de estiramiento y excursión por los alrededores de los Puertos.
Material necesario: Ropa y calzado deportivo, adecuado a la época del año. *

* Ninguna de las propuestas incluye: Bebidas ni cualquier concepto no descrito como incluido.



Vive la aventura!



www.lesroquesnatura.com | 606 93 60 41 - 671 07 98 45
C/ Lluís Companys, 95, Arnes (Terra Alta)