



Viu l'aventura!

LES ROQUES NATURA

BARRANQUISME

VIA FERRATA

ESCALADA

NORDIC WALKING

ESPELEOLOGIA



QUI
SOM?



Les Roques Natura és una empresa constituïda per un equip humà que treballa per aconseguir que gaudeixis del teu temps lliure, aprofitant al màxim les opcions que us ofereix el Parc Natural dels Ports, ubicats a la província de Tarragona, Terol i Castelló.

Som l'única empresa de turisme actiu situada a la població d'Arnes, al quilòmetre 0 de la Via Verda de la Terra Alta, inici d'una de les rutes per fer en bicicleta més boniques de Catalunya, i apte per a tota la família i amb el barranc aquàtic més espectacular per iniciar-se en el barranquisme.

Arnes, es troba al peu mateix de les muntanyes dels Ports, a només 5 minuts d'un paisatge salvatge, encisador que ens va enamorar als dos fundadors d'aquesta empresa Xus i Ilda.

Ja són més de 20 anys de voltar per muntanyes, escalant, caminant, en bicicleta, entrant en coves, baixant barrancs o qualsevol activitat en la natura. Busquem l'aventura arreu de Catalunya des dels Ports a Montserrat i els Pirineus.

Els nostres col·laboradors i amics són els millors professionals: des de Tècnics Esportius en Espeleologia, Barrancs i Muntanya.

Ara tota aquesta experiència la volem compartir amb tu.

Nosaltres coneixem l'entorn i sabem que tu vols viure intensament la natura, **vine a conèixer-nos... i VIU L'AVENTURA!**

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

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

MÉS QUE AVENTURES... EXPERIÈNCIES!

ALLOTJAMENT | GASTRONOMIA | ACTIVITATS | VISITES CULTURALS | PACKS DE CAP DE SETMANA

Totes les propostes són adaptables a les teves necessitats. Troba al nostre web, a més de les propostes d'esport d'aventura, d'altres per a fer **la teva experiència encara més completa**; ja sigui sol, en parella, en família o en grup... **Et muntem l'aventura a mida!**

www.lesroquesnatura.com



LES ROQUES NATURA

BARRANQUISME

VIA FERRATA

ESCALADA

NORDIC WALKING

ESPELEOLOGIA



BARRAN QUISME

SABIES QUÈ...?

Al parc natural dels Ports hi ha més de 50 barrancs amb interès esportiu i que el Canaletes és el més popular.

Descobreix
l'experiència!



www.lesroquesnatura.cat/ca/video1

Barranc de Canaletes | Iniciació

Barranc aquàtic de nivell iniciació, amb nombrosos salts, tobogans, sifons i unes fantàstiques aigües de color turquesa. Una de les joies dels Ports que no defrauda mai a ningú.

Durada de l'activitat aprox: 4-5 h.
Edat recomanada: A partir de 8 anys.
Inclou: Guia titulat, lloguer de tratge de neoprè, arnés i casc, assegurances*.
Material necessari: Banyador, tovallola, sabatilles esportives.

Barranc de Cubars inferior | Iniciació

El complement ideal al barranc de Canaletes pels que volen iniciar-se en la tècnica de ràpel. Situat a la sortida del barranc de Canaletes, conta amb ràpels fins a 10 m d'alçada.

Durada de l'activitat aprox: 1,5-2 h.
Edat recomanada: A partir de 10 anys.
Inclou: Guia titulat, lloguer de tratge de neoprè, arnés i casc, assegurances*.
Material necessari: Banyador, tovallola, sabatilles esportives.

Barranc de Cantavella | Tècnic

Barranc normalment sec, ideal per agafar soltura en la tècnica dels ràpels i gaudir d'unes impressionants vistes del l'interior dels cingles dels Estrets d'Arnes. Consta d'una successió de 7 cascades amb una alçada fins de 40 m.

Durada de l'activitat aprox: 5-6 h.
Edat recomanada: A partir de 13 anys.
Inclou: Guia titulat, lloguer de tratge de neoprè (si és necessari), arnés, casc, i assegurances*.
Material necessari: Roba de muntanya, banyador, tovallola, sabatilles de muntanya.

Barranc de Coll Redó - Carboneres. | Avançat

Ràpels fraccionats, ràpels volats de 50 m d'alçada, salts de 10 m, i una aproximació intensa fan que aquesta activitat sigui apta només per barranquistes amb experiència!

Durada de l'activitat aproximda: 5-6 h.
Edat recomanada: A partir de 15 anys.
Inclou: Guia titulat, lloguer de tratge de neoprè (si és necessari), arnés, casc, i assegurances*.
Material necessari: Roba de muntanya, banyador, tovallola, sabates de muntanya.

*Cap de les propostes no inclou: Begudes i qualsevol concepte no descrit com a inclòs.

BARRANQUISME

VIA FERRATA

ESCALADA

NORDIC WALKING

ESPELEOLOGIA



SABIES QUÈ...?

El bon equipament de les vies ferrates fan que sigui una activitat ideal per descobrir activitats del món vertical.

Descobreix
l'experiència!



www.lesroquesnatura.cat/ca/video2

VIA FERRATA

Via ferrata de mas de Pau | Iniciació

Via amb dos trams, un primer de fàcil però aeri i un segon de més esportiu. Per unir els dos trams es pot fer un taller de ràpel. Activitat ideal per famílies que volen gaudir de les alçades amb seguretat.

Durada de l'activitat aprox.: 4 h.
Edat recomanda: A partir de 8 anys.

Material necessari: Roba i calçat esportiu. Recomana guants sense dits.
Inclou: Guia titulat, lloguer d'arnes, ancoratges amb dissipador d'energia, casc i assegurances*.

Camins equipats del Parrissal | Aventura

Pel salvatge entorn de les gúbies del Parrissal hi ha els camins equipats del Pas del Romeret i de la Canal Negra que permeten gaudir a vista d'ocell de les espectaculars agulles de roca, barrancs i boscos de la zona.

Durada: A partir de 5 h.
Edat recomanada: A partir de 12 anys.

Material necessari: Roba i calçat esportiu.
Inclou: Guia titulat, lloguer d'arnes, ancoratges amb dissipador d'energia, casc i assegurances*.

Via ferrata de mas de Penyaflor | Perfeccionament

Ponts penjats de 15 m de llargada, trams esportius, descens mitjançant 3 ràpels. Adreçada a gent amb perfil esportiu que vulguin un primer contacte el món de les vies ferrates o que ja n'hagin fet de nivell iniciació i vulguin continuar evolucionant.

Durada de l'activitat aprox: 5 h.
Edat recomanda: A partir de 12 anys.
Material necessari: Roba i calçat esportiu. Recomana guants sense dits.
Inclou: Guia titulat, lloguer d'arnes, ancoratges amb dissipador d'energia, casc i assegurances*.

*Cap de les propostes no inclou: Begudes i qualsevol concepte no descrit com a inclòs.

VIA FERRATA

ESCALADA

NORDIC WALKING

ESPELEOLOGIA



SABIES QUÈ...?

A l'entorn dels Ports hi ha equipades centenars de vies d'escalada amb dificultats entre el 3er i el 8é grau.

Descobreix
l'experiència!



www.lesroquesnatura.cat/ca/video3

ESCALADA

Primeres passes | Iniciació

El primer contacte amb l'escalada amb roca al magnífic entorn dels Estrets d'Arnes o a la *Calzada Romana* de Beseit. L'activitat s'adapta al nivell del grup.

Durada de l'activitat aprox: 4 hores.
Edat recomanada: A partir de 8 anys.
Inclou: Guia titulat, lloguer d'arnés amb mosquetons, casc, rapelador, peus de gat i assegurances*.
Material necessari: Roba i calçat esportiu.

Escalada esportiva | Perfeccionament

Jornada d'escalada esportiva amb la seguretat d'estar acompanyat per un tècnic esportiu en escalada. Adreçat a aquells que ja han fet sortides d'iniciació i volen provar el seu nivell en vies més dures.

Durada: Aproximadament 4 h.
Edat recomanada: A partir de 12 anys.
Inclou: Guia titulat, Lloguer d'arnes amb mosquetons, casc, rapelador, peus de gat i assegurances*.

Amunt, amunt! | Avançat

Vols escalar les espectaculars moles del Don o t'atreviries amb les Roques de Benet? Digue'ns quina paret vols escalar i t'hi portem, o si no ho tens clar deixa que els nostres guies t'aconsellin.

Edat recomanada: A partir de 15 anys.
Inclou: Guia titulat, lloguer d'arnés amb mosquetons, casc, rapelador, peus de gat i assegurances*.
Material necessari: Roba i calçat de muntanya.

*Cap de les propostes no inclou: Begudes i qualsevol concepte no descrit com a inclòs.



ESPELEOLOGIA

SABIES QUÈ...?

La cova del Conill és una preciosa cavitat amb un curs d'aigua actiu durant tot l'any i un llac subterrani de 9 m de profunditat.

Descobreix
l'experiència!



www.lesroquesnatura.cat/ca/video4

LA COVA DEL CONILL | Iniciació

Cova ideal per iniciar-se en el món de l'espeleologia, amb gateres estretes, passos que s'han de superar amb l'ajut de cordes que porten fins a un espectacular llac subterrani. Fosc, aigües subterrànies, pous, passos estrets..., t'hi atreveixes?

Durada de l'activitat aprox.: 4 hores.
Edat recomanada: A partir de 10 anys.
Inclou: Guia titulat, lloguer d'arnés, casc, llanterna frontal, granota de roba i assegurances.
Material necessari: Roba i calçat esportiu que es puguin embrutar de fang.*

NORDIC WALKING



SABIES QUÈ...?

El nordic walking es una activitat física suau però que permet treballar tots els grups musculars del cos mentre descobreixes l'entorn.

Descobreix
l'experiència!



www.lesroquesnatura.cat/ca/video5

Recorre els meravellosos paisatges del parc natural dels Ports amb la saludable tècnica del Nordic Walking. Fes exercici, diverteix-te en plena natura amb un esport que pot practicar tothom!!
La tècnica del nòrdic walking ens ajuda a activar d'una manera suau la musculatura de tot el cos mentre caminem. L'experiència pot finalitzar-se amb una sessió d'estiraments sobre un trapezi de ioga aeri.

TAST DE NORDIC WALKING | Iniciació

Durada: 2 hores.
Inclou: Guia titulat, lloguer de pals, ruta guiada per l'entorn d'Arnes.
Material necessari: Roba i calçat esportiu.

PRIMERES PASSES AL NORDIC WALKING | Iniciació

Durada d'activitat d'iniciació: 4 hores.
Inclou: Guia titulat, lloguer de pals, introducció teòrica a la tècnica, exercicis d'escalfament, d'estirament i excursió pels entorns dels Ports.
Material necessari: Roba i calçat esportiu, adequat a l'època de l'any.*

* Cap de les propostes no inclou: Begudes i qualsevol concepte no descrit com a inclòs.



LES ROQUES
NATURA

Viu l'aventura!



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

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