



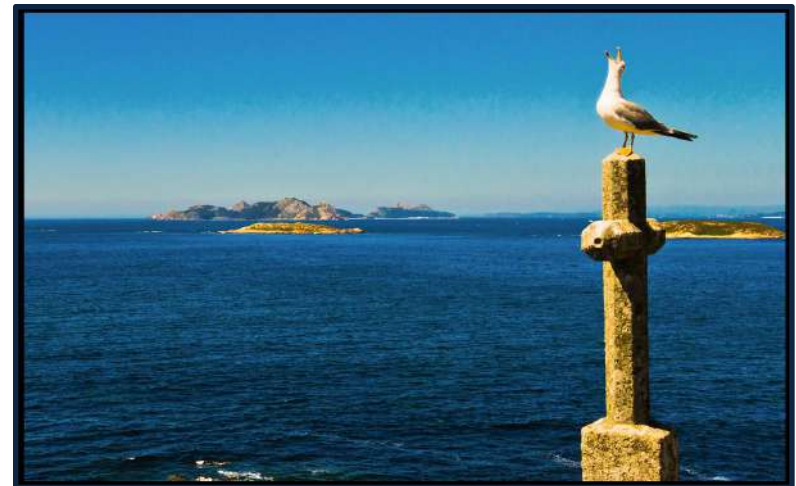
# 1 DÍA EN BICICLETA

“RIAS BAIXAS” - GALICIA

# SITUACIÓN

"Es una zona de incomparable paisaje y gran valor natural y cultural, ideal para gozar, integrarse en la Naturaleza y divertirse conociéndola".

En el marco incomparable de la **Ría de Vigo** y de la **Ría de Pontevedra**, con su barrera natural de las Islas Cíes e Isla de Ons (Parque Natural de las Islas Atlánticas), se encuentra nuestro lugar de actividades, nuestras rías y sus alrededores con sus únicas e incomparables playas que aportan a nuestras actividades una gran riqueza.



# OBJETIVOS

- Practicar y mejorar las **habilidades deportivas** en un entorno natural único.
- Conseguir, mejorar y afianzar las **relaciones interpersonales** en la propia convivencia.
- Adquirir un amplio **conocimiento del entorno natural y social** de la zona.



# ACTIVIDADES 1 día

- KAYAK
- SURF
- VELA
- BTT
- ESCALADA
- BIGSUP Y PADDLE SURF
- EXCURSIÓN ISLAS
- GYMKHANAS
- JUEGOS
- ...



# BTT

- **Localización:** Carril bici Playa América – Baiona.
- **Equipo de Monitores:** Técnicos especialistas.
- Todas las **bicicletas** son **comprobadas** y testadas previamente.
- Incluye **casco**.



# BTT

Actividad dinámica, divertida y de aprendizaje del medio natural. **100% diversión, enseñanza y seguridad.**



# PLANING TIPO



## 1 DÍA ACTIVIDAD



9:15

SALIDA DEL COLEGIO

LLEGADA A PLAYA AMÉRICA

PRESENTACIÓN.  
EXPLICACIÓN DE LAS PARTES DE LA BICI Y  
CAMBIO DE MARCHAS.  
CALENTAMIENTO Y TOMA DE CONTACTO CON  
DIFERENTES PRUEBAS.

10:00

M E R I E N D A M E D I A M A Ñ A N A

13:00

RUTA POR EL CARRIL BICI HASTA BAIONA.  
TALLER MEDIOAMBIENTAL EN LA PLAYA DE  
LA LADEIRA.  
VUELTA AL PUNTO DE PARTIDA.

13:10

RECOGIDA DE MATERIAL

13:20

DESPEDIDA DEL GRUPO

13:55

REGRESO AL COLEGIO



# MATERIAL NECESARIO

➤ ACONSEJAMOS QUE VENGAN DE CASA CON LA CREMA PUESTA PARA AGILIZAR LA ACTIVIDAD Y POR **PROTOCOLO COVID.**

- CREMA SOLAR (puesta de casa).
- ROPA CÓMODA.
- 2 MASCARILLAS.
- MERIENDA MEDIA MAÑANA (con botella de agua).
- CASCO BTT (recomendamos el que tenga casco propio).





# ¿QUÉ INCLUYE?



- MATERIAL DEPORTIVO: bicicleta y casco.
- TÉCNICOS/MONITORES ESPECIALISTAS.
- REPORTAJE FOTOGRÁFICO DE LA ACTIVIDAD.



# + INFORMACIÓN



Pablo Costas · Teléf.: 686 654 060

[www.ayukotour.com](http://www.ayukotour.com)

| [www.ayukoaventura.com](http://www.ayukoaventura.com)