

junio

Sábado 21 de junio: Raid de aventura

Domingo 22 de junio: Montañismo en Pajares

Sábado 28 de junio: Geocaching y rastreo en familia

Domingo 29 de junio: talleres medioambientales

julio

Sábado 5 de julio: **Primer Festival de Montaña** y raid de aventura

Domingo 6 de julio: Montañismo en Pajares

Sábado 12 de julio: Talleres medioambientales, marcha nórdica y yoga en familia

Domingo 13 de julio: Ruta y clínic de bici de montaña

Sábado 19 de julio: Geocaching y rastreo en familia

Domingo 20 de julio: Observación de estrellas

Sábado 26 de julio: yoga en familia y talleres medioambientales

Domingo 27 de julio: Observación de estrellas - Lluvia de Acuáridas

agosto

Sábado 2 de agosto: Marcha nórdica y yoga en familia

Domingo 3 de agosto: Ruta y clínic de bici de montaña

Sábado 9 de agosto: Raid de aventura

Domingo 10 de agosto: Talleres medioambientales

Sábado 16 de agosto: montañismo en Pajares

Domingo 17 de agosto: Observación de estrellas - Lluvia de Perseidas

Sábado 23 de agosto: Geocaching y rastreo en familia

Domingo 24 de agosto: Esquí en hierba en Pajares

Sábado 30 de agosto: Montañismo en Pajares y raid de aventura

Domingo 31 de agosto: Ruta y clínic de bici de montaña

septiembre

Sábado 6 de septiembre: Marcha nórdica y geocaching y rastreo en familia

Domingo 7 de septiembre: **Campeonato de Asturias de roleresquí** y talleres medioambientales

Sábado 13 de septiembre: Talleres medioambientales, marcha nórdica y Payares en Verde

Domingo 14 de julio: Montañismo en Pajares



Principáu
d'Asturies

Consejería de Cultura,
Política Llingüística y
Deporte



aidri

Asturies,
deporte y
naturaleza

European Region of Sport 2025



¿Te vienes este verano a Pajares?

Veranu en Payares es un **programa gratuito** de actividades al aire libre dirigidas a todos los públicos, con el objetivo de fomentar el contacto con la naturaleza, la educación ambiental y el disfrute activo del entorno de Payares durante el verano. Las actividades no requieren un número mínimo de participantes y se llevarán a cabo en las fechas establecidas en el interior del folleto.

¿Cómo te puedes apuntar?

El periodo se abre del 21 de junio al 15 de Septiembre de 2025, hasta completar plazas disponibles. (máximo 15 personas/actividad, excepto en btt, que será de 10)

Las inscripciones se pueden hacer a través del formulario y calendario específico por cada actividad habilitado en la página web: <https://www.naturaller.com/veranu-en-payares>.

Observaciones

Será obligatorio comunicar con antelación la renuncia o baja a la actividad, conforme a las Normas de Participación. Cuando se prevean condiciones climatológicas adversas a criterio del guía, las rutas podrán suspenderse, y las sesiones afectadas podrán reprogramarse para otro día. Los servicios responsables contactarán con las personas afectadas, para comunicarles esta circunstancia a través del teléfono móvil o email. Para poder participar en la actividad es obligatoria la firma de las condiciones de la misma. Esta declaración se le facilitará al inicio de la actividad por el guía al inicio del briefing.

Se aconseja llevar una mochila de mínimo 20 litros, pantalón de sport, camiseta técnica transpirable (evitaremos algodón), chaqueta cortavientos o goretex adaptada a la meteorología, bota de montaña media caña en buen estado o zapatilla de trekking en buen estado, litro y medio de agua, comida para la media mañana o media tarde (pincho, fruta, chocolate, frutos secos,...), crema solar, gafas de sol, visera, gorro o pañuelo para proteger la cabeza, medicación personal, bastones de trekking (recomendable), paraguas plegable. Para actividades nocturnas, ropa de mucho abrigo.

Guía de actividades

Raid de aventura: Esta actividad combina ejercicio físico, lógica, estrategia y cooperación. Aprenderás nociones básicas de orientación en montaña, uso del mapa y la brújula, y técnicas sencillas para moverte en el medio natural. Duración estimada 4 horas.

Montañismo en Pajares: Las rutas tendrán una distancia de entre 5 y 12 kilómetros, con un desnivel máximo de 500 metros, y una duración estimada de unas 4 horas. Caminaremos por espacios únicos del entorno.

Geocoaching y rastreo en familia: Esta actividad fomenta el trabajo en equipo, el uso de la tecnología de forma creativa y el desarrollo de habilidades de orientación y observación. Utilizaremos pistas, brújulas, mapas y herramientas sencillas para interpretar el entorno como si fuésemos rastreadores. Duración estimada 4 horas.

Talleres medioambientales: A través de la observación, el rastreo y pequeños experimentos, descubriremos curiosidades del medio natural: cómo identificar huellas de animales, cómo funciona un ecosistema, qué podemos hacer para cuidar el entorno, qué plantas silvestres son comestibles, o cómo reutilizar materiales para crear arte natural. Duración estimada 4 horas.

Primer Festival de Montaña: ¡Festival donde se podrá realizar desde clase de yoga, de marcha nórdica, disfrutar del mercado tradicional, conciertos, marionetas, grupos de baile, banda de gaitas y más!

Yoga en familia: Sesión específica para conectar con el entorno con una sesión específica de yoga en la montaña. Cómo aprovechar la montaña para cargar y reequilibrar. Duración estimada 1 hora.

Clínica de bici: Combinamos una salida guiada con nociones básicas de conducción en bicicleta de montaña: aprenderás a regular la bici, manejarla en caminos de tierra y mejorar tu equilibrio y confianza. Duración estimada 4 horas.

Observación de estrellas: Con la ayuda de telescopios y punteros láser, aprenderemos a orientarnos por el cielo y descubrir su mitología. Duración estimada 3 horas.

Marcha Nórdica: Este taller ofrece una manera sencilla, natural y muy eficaz de mejorar la propia condición física y tonificar la musculatura, independientemente de la edad, el género y la preparación física del practicante. Se trata de un ejercicio aeróbico muy completo en el que no solo se trabaja la resistencia, sino que también se actúa sobre la fuerza muscular, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Duración estimada 2 horas.

Esquí en hierba: Una actividad alternativa a la nieve para disfrutar en verano. Duración estimada 2 horas.

Campeonato de Asturias de roleresquí.


**VERANU EN
PAYARES**

