

Semanas Verdes



Valle de Arbas
- Albergue - Centro de Turismo Activo -

TIKI AVENTURA

2026



Make your life -the best- Adventure

TIKI AVENTURA, Turismo activo, Ocio y Tiempo Libre; T-71455273; Dirección: Zona diseminado, 2, 24891 Valderilla de Torio, León. Registro de Turismo Activo T.A. LE 24/046.

Registro Albergue Turístico "Albergue Valle de Arbas": LE A/028; "El Chaltén" LE A/005

TIKIAVENTURA



CONTENIDO

01 Presentación

Quienes somos, nuestro equipo.

02 Entorno y ubicación

Reservas de la Biosfera Alto Bernesga y Los Arguellos, en León.

03 El Albergue

Nuestro casa y campamento base

04 Las Cabañas

05 Actividades

Escalada, piragüismo, trekking, espeleología...

06 Organización

Organización general, horarios, cronograma...

07 Personaliza

La duración y las actividades son totalmente adaptables.

08 Lista de Material

Todas nuestras recomendaciones.

09 Servicios incluidos

Alojamiento, comidas, actividades, seguros.

10 Preguntas frecuentes

Resolvemos todas vuestras dudas.

11 Tarifas

Tarifas totalmente personalizadas para cada campamento.

12 Contacto



David Gutierrez Garcia, del equipo de TIKI Aventura.
¡Hola, Buenos días!

NUESTRA FAMILIA, EL MEJOR EQUIPO

Somos una empresa de Turismo activo que cuenta con un gran equipo, o mejor dicho, **una gran familia de monitor@s y guías titulad@s**. Tod@s ell@s cuentan con una dilatada experiencia y profesionalidad que garantizan la seguridad y el buen desarrollo de todas las actividades y la mejor convivencia.

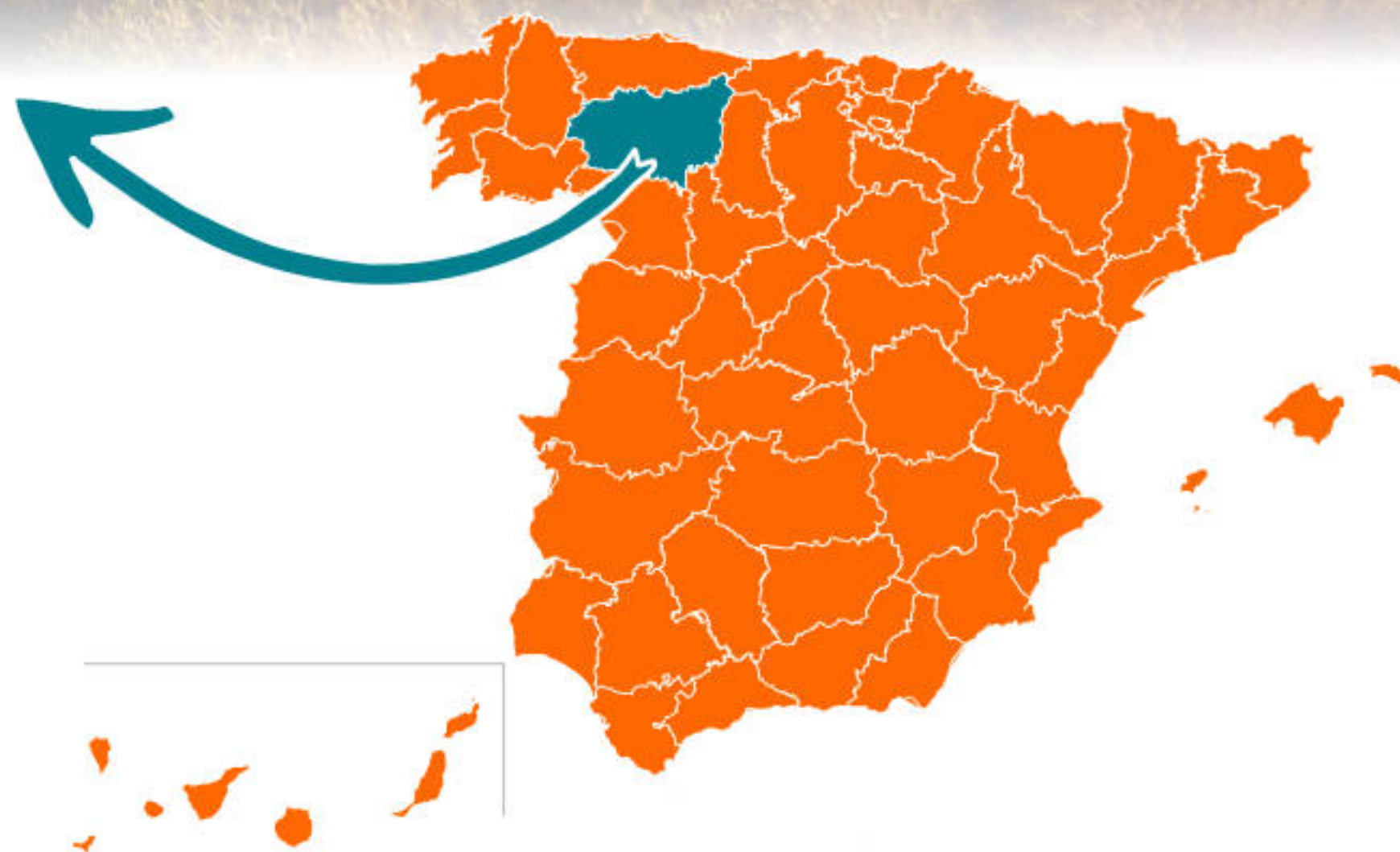
Organizamos excursiones de varios días de duración con alojamiento y pensión completa o "**Semanas Verdes**", **totalmente personalizables** y adaptadas a las necesidades de colegios, centros educativos, asociaciones... relacionadas con la práctica deportiva en contacto con la naturaleza.

Escalada, paddle surf, carreras de orientación, senderismo, espeleología... Todo ello dentro de dos Reservas de la Biosfera, en la incomparable Montaña Central Leonesa.

¡Os esperamos pronto!



Entorno y ubicación



Espacios Naturales:

1. Ancares Leoneses
2. Valle de Laciana
3. Babia
4. Valles de Omaña y Luna
5. Alto Bernesga
6. Los Argüellos
7. Montaña de Riaño y Mampodre
8. Picos de Europa
9. Ponga
10. Redes
11. Las Ubiñas - La Mesa
12. Somiedo
13. Muniellos

Las **Semanas Verdes** tienen lugar en un entorno natural privilegiado, concretamente en las localidades de **Cubillas de Arbas** y **Vegacervera**, en la provincia de **León**.

Amplios y preciosos valles rodeados de montañas de casi 2000m, cargados de una sobrecogedora naturaleza, dentro de la **Reserva de la Biosfera Alto Bernesga** y la **Reserva de la Biosfera Los Argüellos**.

La cultura, biodiversidad, geología y riqueza de la montaña central leonesa es excepcional, así como las otras reservas y espacios naturales que nos rodean y podremos disfrutar.

León es un paraíso para realizar todo tipo de actividades de **aventura en contacto con la naturaleza**, y en TIKI Aventura, trabajamos muy duro, para que l@s más pekes se inicien en este apasionante mundo.

El Albergue



Valle de Arbas

- Albergue - Centro de Turismo Activo -

El Albergue se encuentra situado en el Valle de Arbas, concretamente en la localidad de **Cubillas de Arbas, León**, dentro de la **Reserva de la Biosfera Alto Bernesga**.

El Albergue es una **antigua casa de piedra de finales del SXIX** de tres plantas con patio interior totalmente restaurada y habilitada para el disfrute de nuestros participantes.

Disponemos de **5 habitaciones** de 6 y 8 plazas para un total de **34 huéspedes**. Todas las habitaciones tienen literas con mantas, colchas y sábanas saco.

También disponemos de un amplio salón/comedor donde se realizarán algunas de las actividades y talleres, así como de un patio privado para disfrute de los participantes.

Para el aseo personal tenemos 4 baños con duchas separadas por sexos en el 2º y 3º piso y un par mas de aseos en la planta baja.



Sal6n/comedor



Habitaciones 3º piso



Habitaciones 2º piso



Patio en invierno

Las Cabañas



Salón/comedor



Habitaciones



Habitaciones



Exterior



el chaltén
alojamiento

Las cabañas de madera se encuentran ubicadas en el pueblo de **Vagacervera, León**, junto al río Torío y enmarcadas por las hoces de Vegacervera en plena **Reserva de la Biosfera Los Argüellos**.

Disponemos de una gran superficie con **10 cabañas** de madera, cada una de 25 metros cuadrados y una capacidad para 10 personas, aisladas y con calefacción, distribuidas en literas.

También disponemos de una cabaña central con una **cocina** industrial, un **comedor** para 100 personas donde reponer fuerzas, lavabos, almacenes...

Una gran explanada con césped junto a las cabañas brinda un lugar perfecto, tanto para hacer algunas de las actividades y talleres como para el disfrute de los participantes.

Para el aseo personal tenemos un **módulo de aseos**, separados por sexos, que se compone de 10 duchas y lavabos con agua caliente y calefacción.

Actividades Multiaventura

Deporte y Aventura en contacto con la naturaleza... ¡Diversión asegurada!

Nuestro compromiso es que tod@s y cada un@ de los participantes que nos visiten, disfruten de la práctica de **actividades deportivas** como la escalada, piragüismo, espeleología, etc, pero sin dejar de lado la **seguridad**.

Las actividades estarán supervisadas en todo momento por personal cualificado y con una larga experiencia. Proporcionamos **todo el material** necesario y adaptamos las actividades a las necesidades de cada participante.



**Monitor@s
titulados**



**Material
homologado**



**Actividades
adaptadas**



Actividades Multiaventura

Escalada

En las inmediaciones del pueblo disponemos de una escuela de escalada habilitada para que l@s más peques aprendan a escalar y los mayores perfeccionen su técnica.

Escalaremos una pared de roca natural de unos 12 metros de altura, con diferentes vías, adaptadas a cada participante.

También disponemos de un rocódromo exterior totalmente equipado y preparado para l@s mas pekes.



Piragüismo⁽¹⁾

Disponemos de piraguas y tablas de paddle surf con las que nos iremos a navegar en las tranquilas aguas del pantano del Valle de Arbas.

Técnicas básicas para desenvolvemos bien en el agua, nociones de seguridad y conocimiento del material utilizado.

Navegar entre estas montañas y con este precioso paisaje, es algo que les encanta. Y para finalizar, un chapuzón refrescante después de tanto ejercicio.

(1) Disponible únicamente con pernóctas en el Albergue Valle de Arbas



Actividades Multiaventura

Tirolina

Hemos instalado una tirolina de casi 200 metros de longitud que despertará la adrenalina en a cada un@ de l@s participantes.

La emoción de tirarse al vacío suspendidos de un cable, hará que quieran repetir y repetir.

Actividad muy divertida y emocionante en la que sobrevolaremos el valle a unos 30Km/h.



Orientación

Aprenderemos a interpretar un mapa en una emocionante carrera donde l@s participantes tendrán que localizar varios puntos escondidos en las inmediaciones del pueblo lo más rápido posible.

Las carreras de orientación se organizan por equipos, por lo que el compañerismo y el saber trabajar en equipo serán muy importantes para localizar el mayor número de balizas y llevarse la victoria.



Actividades Multiaventura

Espeleología

Nos adentraremos en el interior de las montañas convirtiéndonos en verdader@s espeleólog@s.

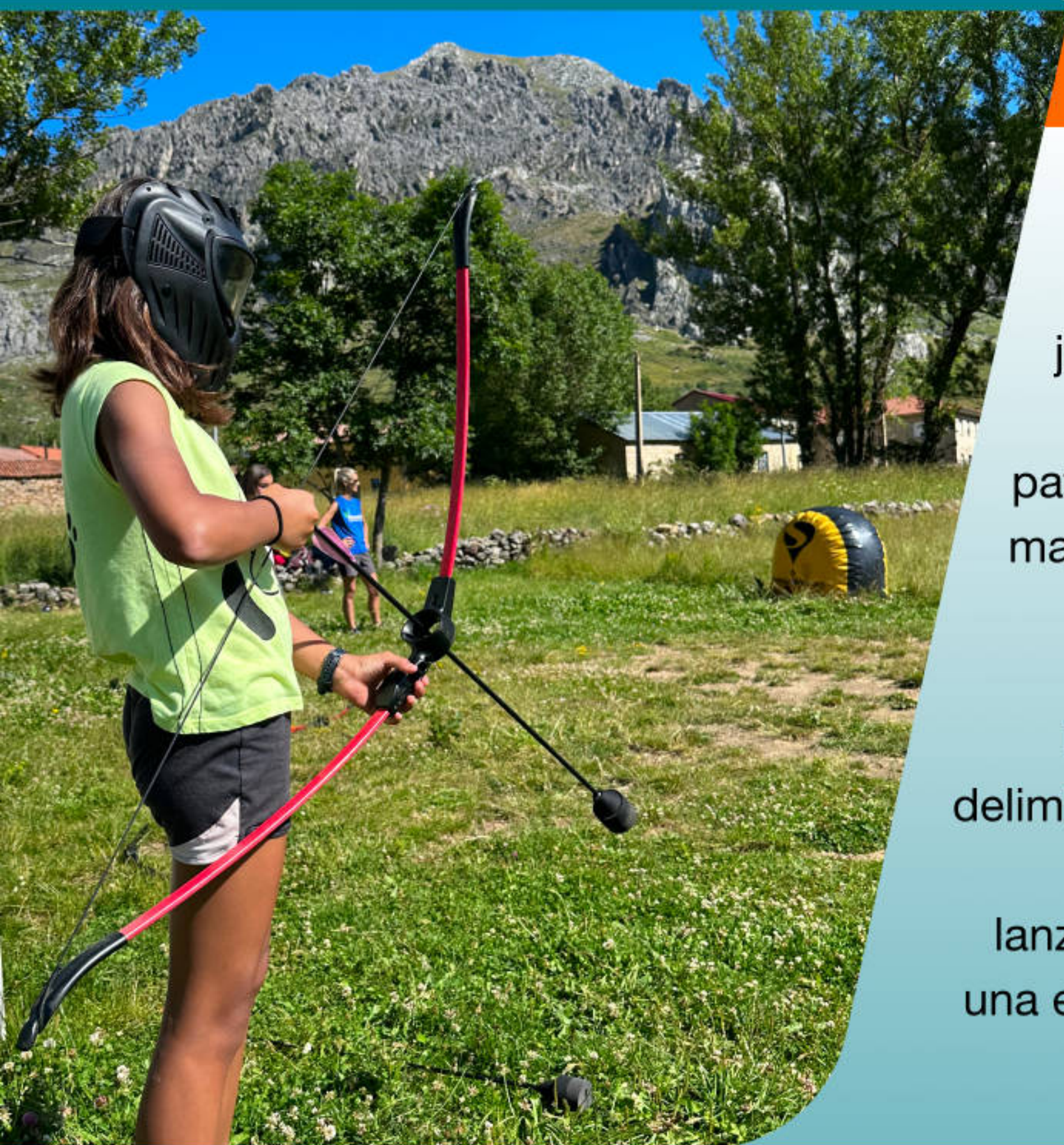
Recorreremos una de las pequeñas cavidades presentes en el valle en total oscuridad, sólo iluminado con nuestras linternas frontales, descubriendo todas las formaciones y peculiaridades del mundo subterráneo y aprendiendo sobre el interesante mundo de la geología.



Combat Archery

Actividad muy dinámica en la que cada un@ de l@s participantes del juego dispondrá de un arco, máscara protectora y flechas con una punta patentada de espuma, que nos permite mantener la adrenalina del tiro con arco sin ningún tipo de peligro.

La actividad tiene lugar en un campo delimitado, lleno de hinchables donde nos podremos resguardar de las flechas lanzadas por el equipo contrario, e idear una estrategia para vencer al equipo rival.



Actividades Multiaventura

Senderismo

Dentro de las reservas de la biosfera tenemos un montón de rutas que nos permitirán adentrarnos en la increíble naturaleza de estos parajes.

Biología, geología, historia, deporte...

Desde rutas sin apenas desnivel y poco recorrido pero con unas vistas inmejorables, hasta rutas mas exigentes donde nos iremos a ascender uno de los picos que rodean al valle.



Vía Ferrata⁽²⁾

Para l@s mas mayores, disponemos de una Vía ferrata de 600 metros de longitud, con diferente niveles de dificultad, desde K2 hasta K4.

La ruta cuenta con varios tramos equipados con cable y peldaños de acero que nos permitirán progresar por una pared de roca prácticamente vertical.

Muros verticales con mas de 60 metros de altura, pasos desplomados, puentes tibetanos y de monos...

(2) Disponible únicamente con pernóctas en el Albergue Valle de Arbas. Mayores de 14 años
Suplemento de 20€/participante



Actividades Multiaventura

Juegos

Nuestr@s monitr@s son expert@s en realizar distintos juegos y dinámicas colaborativas para que tod@s l@s participantes tengan la mejor de las experiencias.

Desde juegos tradicionales, pintacaras, paracaídas gigante, hasta dinámicas mas modernas como scape room, juegos acuáticos o juegos mas elaborados...

Todo adaptado y supervisado por nuestra fantástica familia.



Talleres

Colores, formas, texturas...
Exploraremos la creatividad y dejaremos volar la imaginación, a través de herramientas plásticas tradicionales, para crear auténticas obras de arte.

Talleres para pintar camisetas personalizadas, para realizar llaveros que luego se pueden llevar de recuerdo, talleres de nudos, talleres de reciclaje, etc.

Todos los años nos sorprendemos con la creatividad artística de l@s mas pekes :)



!!Desde que sale el sol hasta que desaparecen las luciérnagas nos ocupamos de todo!!

Divertirse, hacer amig@s, practicar deporte, aprender, sentir emociones nuevas, explorar... son algunas de las cosas que tienen que experimentar l@s participantes durante las **Semanas Verdes**, del resto nos encargamos nosotr@s.

Tenemos una larga experiencia realizando actividades escolares y, a través de los años, hemos ido perfeccionando la organización y aprendiendo de las necesidades de cada grupo con el objetivo de generar la mejor experiencia posible.

Desarrollamos un horario completamente personalizado para cada uno de los grupos que nos visita, en el que se reflejará el día a día, desde que se levantan hasta que se acuestan.





Organización



Grupos reducidos: Formamos una pequeña gran familia donde el trato cercano y el confort son pilares básicos.



Horario: Siempre hay algo que hacer... Cada hora del día esta organizado y minuciosamente detallado con anterioridad.



Monitores: En todo momento los monitores se encontrarán presentes para garantizar la seguridad y buen desarrollo de la convivencia.



Habitaciones: Las habitaciones son diferenciadas por sexo y por grupos de edad.

Horario tipo para una Semana Verde de 3 días con 2 pern noctas.

	Día 1	Día 2	Día 3
8:30		Buenos días	
9:00		Desayuno	
10:00	Recepción del grupo, presentación, asignación de habitaciones, etc.	Carrera de orientación	Espeleología
12:00		Almuerzo	
14:00	Comida		
15:00	Tiempo libre		
16:00	Escalada	Piragüismo	Despedida del grupo
17:30	Merienda		
18:00	Tirolina		
19:30	Ducha		
20:00	Tiempo libre		
21:00	Cena		
22:00	Velada nocturna	Velada nocturna	
0:00	a dormir		

Cronograma



Personaliza

Sabemos que cada uno de los grupos que nos visita es totalmente diferente. Por este motivo, tratamos de adaptarnos a las distintas necesidades de cada uno de ellos, ofreciendo la posibilidad de **elegir tanto la duración de las Semanas Verdes como las actividades que se van a desarrollar**, durante la estancia en el Valle de Arbas.



Duración:

Las Semanas Verdes tienen una duración desde una única pernocta para aquellos grupos que disponen de poco tiempo o prefieren una visita rápida, hasta un total de 4 pernoctas para grupos que quieran conocer el Valle de Arbas en profundidad.



Actividades:

Normalmente realizamos una actividad por la mañana y otra por la tarde y vosotros podréis elegir qué actividades realizar, pudiendo combinarlas, dependiendo de vuestras preferencias o necesidades.

Todos los años tenemos grupos que nos visitan y siempre eligen las mismas actividades y duración de las **Semanas Verdes** pero también tenemos grupos que van cambiando las actividades para probarlas todas.

Procuramos adaptarnos a vuestras necesidades y hacer las Semanas Verdes completamente personalizables para que tod@s l@s participantes se lleven la mejor de las experiencias.



Lista de material

Nuestras recomendaciones

Nada del material que aparece en esta lista es obligatorio, son sólo nuestras recomendaciones basadas en la experiencia.

Nuestro objetivo es que tod@s l@s participantes se sientan lo más cómodo posible y disfruten al máximo.



- ☒ Tarjeta Sanitaria*
- ☒ Medicamentos*
- ☐ Mochila grande para llevarlo todo
- ☐ Mochila pequeña para las excursiones y día a día
- ☐ Saco de dormir
- ☐ Ropa cómoda de deporte
- ☐ Ropa de abrigo
- ☐ Bolsa de aseo
- ☐ Ropa interior
- ☐ Pijama
- ☐ Zapatillas deportivas
- ☐ Toalla para el aseo
- ☐ Toalla para el pantano
- ☐ Bañador
- ☐ Calzado para mojar (escarpines o chancas con sujeción)
- ☐ Linterna frontal
- ☐ Gorra/pañuelo para el sol
- ☐ Crema solar
- ☐ Chubasquero
- ☐ Bolsas para la ropa sucia

*Son necesarios la tarjeta sanitaria física y los medicamentos en caso de necesitarlos. El DNI no es necesario.

Servicios incluidos



Alojamiento: Disponemos del "Albergue Valle de Arbas" una antigua casa de piedra totalmente rehabilitada.



Pensión completa: Comida casera y de cercanía que incluye desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.



Monitores titulados: Además de ser monitores, también tenemos entre nuestro equipo, licenciados en biología, educación, sanidad, educación física...



Actividades Multiaventura: Una selección de las mejores aventuras en contacto con la naturaleza. Escalada, espeleología, piragüismo, trekking...



Asistencia 24H: Siempre nos encontramos disponibles ante cualquier percance o necesidad.



Seguros: Seguros de responsabilidad civil y accidentes.



Material específico: Todo el material para las actividades lo proporcionamos nosotr@s. Cascos, cuerdas, chalecos salvavidas, etc.



Preguntas frecuentes

¿Qué pasa si ocurre un accidente?

Tod@s los participantes cuentan con un seguro de accidentes y de responsabilidad civil. Ante un accidente o cualquier otra circunstancia que requiera de asistencia médica, l@s participantes serán desplazados al centro médico mas cercano acompañado en todo momento por los monitores y se informará a sus tutores legales.

¿Pueden llevar móvil?

Todos los móviles son recogidos y custodiados durante las Semanas Verdes pero una vez al día, normalmente antes de irnos a cenar, se los dejamos para que puedan comunicarse e informar de lo que están haciendo... Si hay alguien que no disponga de teléfono móvil se le prestará uno para que os mantenga informado.

¿Tienen que llevar dinero?

Pueden traer dinero, lo difícil es gastarlo. El único establecimiento del pueblo es el bar/restaurante...

¿La comida es equilibrada?

Somos deportistas. Para nosotros una dieta equilibrada, sana, variada, de calidad, con productos de cercanía es básica e innegociable. Fruta, verdura, legumbres, carne, pescado... aquí comemos de todo!

¿Están obligad@s a hacer las actividades?

En ningún momento obligamos a ningún participante a realizar ninguna de las actividades, entendemos que hay miedos, como al miedo a la altura, incompatible con la escalada, o la claustrofobia que se lleva mal con la espeleología, pero animamos de todas las formas posibles para que superen sus miedos.

¿Durante la noche hay alguien pendiente? mi hija duerme mal y se despierta con facilidad

Siempre estamos pendientes. Todos l@s participantes tienen un@ monitor@ de referencia con quien va a desarrollar la convivencia durante toda la Semana Verde.

Tarifas

1 Pernoctas	2 Pernoctas	3 Pernoctas	4 Pernoctas
100€ <ul style="list-style-type: none">• Alojamiento en habitación compartida• 1x Pensión completa (1x desayunos, 2x comidas, 1x cena)• Actividades Multiaventura	150€ <ul style="list-style-type: none">• Alojamiento en habitación compartida• 2x Pensión completa (2x desayunos, 3x comidas, 2x cena)• Actividades Multiaventura	200€ <ul style="list-style-type: none">• Alojamiento en habitación compartida• 3x Pensión completa (3x desayunos, 4x comidas, 3x cena)• Actividades Multiaventura	250€ <ul style="list-style-type: none">• Alojamiento en habitación compartida• 4x Pensión completa (4x desayunos, 5x comidas, 4x cena)• Actividades Multiaventura

Precios sujetos a condiciones de contratación. Se proporcionará un descuento del 100% para dos "profesores acompañantes" por grupo.





Teléfono: 617 17 66 44 David
622 27 36 93 María



Mail: tikiaventurakids@gmail.com
tikiaventura@gmail.com



Web: www.tikiaventura.com



Valle de Arbas
- Albergue - Centro de Turismo Activo -

TIKIAVENTURA

Semanas verdes