

Guía de actividad
**PAINBALL Y
MULTIAVENTURA**
"CENTRO DE OCIO ALÚA"
(BENAMEJÍ)

Naturaleza, seguridad y respeto al entorno

23 MAYO 2026

Inscríbete al Sorteo de 20 plazas

en www.juventud.malaga.eu

ALÚA.es



Ciudad
de Málaga

Área de Juventud



El **paintball** es una actividad deportiva y recreativa de equipo en la que las personas participantes compiten siguiendo distintas dinámicas de juego, utilizando marcadoras que disparan bolas de pintura biodegradables.

El objetivo principal no es solo “eliminar” al equipo contrario, sino **desarrollar estrategias, cooperar, comunicarse** y cumplir una misión concreta dentro del terreno de juego.

El **parque suspendido en árboles** es una actividad de aventura y habilidad que consiste en recorrer un circuito instalado a cierta altura del suelo, normalmente entre árboles o estructuras elevadas, superando diferentes pruebas como puentes colgantes, redes, pasos de equilibrio, tirolinas o pasarelas

1.- Presentación de la actividad

¿En qué consiste?

Nuestra actividad se desarrollará en el **Centro de Ocio ALÚA Benamejé**, en la provincia de Córdoba, un espacio que combina naturaleza, instalaciones de aventura y zonas de ocio. El camping es la base de actividades como **paintball familiar, parque arbóreo, tirolina y rocódromo**, por lo que resulta un entorno idóneo para una jornada activa, divertida y segura.

La propuesta de esta jornada combina **dos bloques de actividad**:

- En primer lugar, una experiencia de **aventura y dinamización en grupo**, con práctica de **paintball y circuito de multiaventura** formado por **arborismo, tirolina y rocódromo**.
- En segundo lugar, tras la parte más dinámica, se realizará una **actividad de relax en la piscina**, favoreciendo la convivencia, el descanso y el disfrute del entorno.

El **paintball familiar** de ALÚA está adaptado para ofrecer diversión con un formato más accesible y controlado, siendo una actividad ideal para grupos. Durante la partida hay monitorado que explica las reglas, enseña el manejo del material y actúa como árbitro. Además, existen distintas modalidades de juego, como bandera central, defensa de puesto o juegos de puntería.

La parte de **multiaventura** se desarrollará en el **parque suspendido en árboles** del recinto, que cuenta con **17 juegos en árboles y 2 tirolinas distribuidas a lo largo de los circuitos**. Como complemento, la instalación dispone también de **rocódromo y de una tirolina gigante de 210 metros** en el camping de Benamejé

Resumen Ficha técnica - Paintball + Multiaventura

- Ubicación: Centro de Ocio ALÚA Benamejé, Carretera N-331, 495, 14910 Benamejé, Córdoba.
- Dificultad: Baja-media, con tramos de actividad física y participación activa. El arborismo aparece en la web como actividad de dificultad media. Actividades principales: Paintball familiar + parque arbóreo + rocódromo + tirolina.
- Actividad complementaria: Relax y tiempo de convivencia en piscina, siempre que la ocupación lo permita.
- Elementos destacados: Actividad en plena naturaleza, instalaciones propias de aventura, circuito en árboles, tirolina gigante y zona de piscina.

2.- Dónde estamos: Centro de Ocio ALÚA Benamejé

El Centro de Ocio ALÚA Benamejé se sitúa en el **municipio de Benamejé, Córdoba**, y funciona como **base de actividades de aventura y naturaleza**. Además de alojamiento y servicios de restauración, el recinto integra un área específica para actividades como **rafting, paintball familiar, parque arbóreo, tirolina y rocódromo**.

Nos encontramos en un entorno andaluz de interior, vinculado al **paisaje mediterráneo y al ocio activo en plena naturaleza**. Esta combinación de instalaciones, vegetación y espacios abiertos convierte el recinto en un lugar muy adecuado para actividades juveniles de convivencia, deporte y contacto con el medio natural. Esta caracterización del centro como **destino de aventura y naturaleza** hace ideal las **instalaciones de ALÚA para campamentos, viajes escolares y actividades familiares**.

Flora y entorno

La actividad transcurre en un espacio intervenido y preparado para el turismo activo, por lo que es especialmente importante mantener una actitud de respeto hacia el entorno, las zonas ajardinadas, los árboles del parque arbóreo y las instalaciones comunes del camping. El hecho de que el arborismo se desarrolle en un parque suspendido en árboles dentro del recinto hace especialmente relevante el cuidado del arbolado y del espacio natural inmediato.

Localización actividad



3.- Material y requisitos básicos

Material técnico (aportado por ALÚA):

Para Paintball:

- Marcadora adaptada.
- Máscara protectora.
- Peto.
- Material de juego.

Para Arborismo / Tirolina / Rocódromo:

- Casco.
- Arnés.
- Poleas inteligentes y demás material de seguridad necesario para el circuito.

Qué debe traer cada participante:

- Ropa deportiva cómoda, adecuada para moverse con soltura.
- Calzado deportivo cerrado, preferiblemente con buena sujeción.
- Mochila pequeña para objetos personales y para la comida y bebida del almuerzo/picnic.
- Gorra y protección solar.
- Toalla, bañador, chanclas y ropa de recambio para la parte de piscina.
- Botella reutilizable de agua.
- Se recomienda traer ropa de recambio por si durante la actividad de paintball o aventura se suda o se ensucia la ropa.

Requisitos personales:

Es muy importante no tener ninguna lesión reciente ni ningún problema con las actividades en altura (vértigo, claudicación física, toma de medicamentos, alcohol, etc.), siendo necesario tener un nivel suficiente de fuerza en los brazos.

Aconsejable no estar embarazada.

Es necesario seguir en todo momento las indicaciones del equipo de ALÚA.



Importante:

No solo vienes a disfrutar de una jornada de aventura; también entras en un espacio natural y de convivencia que debemos cuidar entre todos.

4.- Normas básicas de seguridad

1. Escucha siempre al personal técnico

El equipo de ALÚA explicará antes de empezar las normas de cada actividad y decidirá en todo momento cómo se desarrolla la jornada. **Cualquier conducta insegura podrá suponer la retirada de la actividad.** El paintball familiar cuenta con monitor que explica reglas y arbitra la partida, y el arborismo se realiza con material específico y monitores cualificados.

2. Uso correcto del equipo

No se podrá comenzar ninguna actividad sin tener bien colocado el material de protección. La máscara del paintball, el casco, el arnés y los elementos de seguridad deberán utilizarse exactamente como indique el monitor.

3. Respeta turnos y distancias

En el paintball, en el rocódromo y en los circuitos de altura será imprescindible respetar los turnos de paso y la distancia con el resto de participantes para evitar choques, bloqueos o situaciones de riesgo.

4. No adelantes ni improvises

En el parque arbóreo y en la tirolina cada participante seguirá el recorrido y el ritmo marcados por el personal técnico. No se podrá adelantar, desenganchar material ni probar elementos sin autorización.

5. Hidratación y autoprotección

Se recomienda beber agua durante toda la jornada, especialmente antes y después de los bloques más activos. También será importante protegerse del sol y hacer caso a las pausas propuestas por la organización.

6. Conducta responsable

No se permitirá consumir alcohol ni otras sustancias que disminuyan la atención o la capacidad de reacción.

7. En caso de miedo, duda o cansancio

Comunícalo de inmediato.

La actividad está pensada para disfrutar, aprender y convivir, no para forzar límites personales.

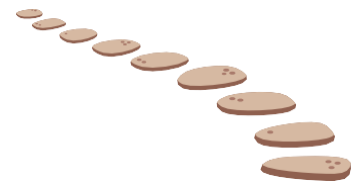


Escucha, respeta y disfruta:

Tu valentía está en atreverte; tu inteligencia, en seguir las normas de seguridad

5.- Desarrollo de la actividad. Programación

- 08:00h. Recepción y control de participantes en C/ Explanada de la Estación, parada del Autobús de línea nº 20 (justo enfrente de Parada de Bus Turístico frente a la Estación María Zambrano)
- 08:15h. Salida en autobús hacia Benamejé.
- 09:30h. Llegada al Centro de Ocio ALÚA Benamejé. Presentación del equipo técnico, distribución del grupo y explicación general de la jornada.
- 10:00h. Inicio del primer bloque de actividades: explicación de seguridad y comienzo de paintball familiar por equipos.
- 11:30h. Descanso breve, hidratación y reorganización del grupo.
- 12:00h. Inicio del segundo bloque: multiaventura con recorrido de arborismo, participación en rocódromo y uso de tirolesa, en función de la dinámica del grupo y la organización técnica.
- 14:00h. Almuerzo tipo pícnic, que deberá traer cada participante, o tiempo libre para almorzar en restaurante de la zona
- 15:30h. Tiempo de relax en la piscina y convivencia dentro del recinto, siempre bajo las normas de uso de las instalaciones y condicionado a la ocupación del centro.
- 17:00h. Valoración general de la jornada, recogida, cambio de ropa y preparación para la salida.
- 17:30h. Salida en autobús hacia Málaga.
- 19:00h. Llegada, aproximada, al punto de encuentro y despedida.



(Los horarios podrán variar en función de la organización y desarrollo de la actividad).



Objetivos de la actividad

- Disfrutar de una jornada de aventura y convivencia en un entorno natural preparado para el ocio activo.
- Conocer y practicar actividades de paintball y multiaventura con seguridad.
- Favorecer la cooperación, la participación y el respeto entre iguales.
- Combinar actividad física, ocio responsable y disfrute del entorno.
- Promover actitudes de respeto ecológico y buen uso de las instalaciones.

6.- Valores ecológicos y comportamiento responsable



1. Respeto al entorno

Aunque la actividad se realiza en un recinto preparado, seguimos estando en un espacio natural y ajardinado que debe cuidarse.

2. Cuidado de árboles e instalaciones

El parque arbóreo se desarrolla directamente sobre estructuras instaladas en árboles. No se deben forzar ramas, arrancar hojas ni manipular elementos del circuito fuera del uso indicado.

3. Basura cero

Todo residuo debe depositarse en papeleras o contenedores. No dejar botellas, envoltorios, restos de comida ni material en las zonas de actividad o piscina.

4. Ahorro de recursos

Usa el agua de forma responsable en vestuarios, duchas y piscina. Lleva preferentemente botella reutilizable.

5. Respeto a la convivencia

Comparte el espacio con respeto. Mantén un tono adecuado, sigue las indicaciones del personal y cuida tanto el material común como las instalaciones del camping.

6. Disfruta sin deteriorar

La aventura no consiste en dejar huella física, sino en llevarte una experiencia positiva, segura y respetuosa con el lugar.



Importante:

La mejor huella que podemos dejar es la que no se ve: **recuerdos, aprendizajes y ganas de volver**

7.- ¿Qué incluye la actividad?

- Transporte ida y vuelta.
- Servicio de monitores y personal técnico cualificado.
- Acceso a piscina para la actividad de relax, condicionado a la ocupación del centro.
- Material y equipo personal.
- Botiquín de primeros auxilios y Plan de Contingencias que contempla un Servicio de Urgencias
- Vehículo de apoyo. Seguro de Responsabilidad Civil y de Accidentes.
- Reportaje de fotos y/o video para posterior acceso y descarga de los participantes.
- Botella de agua, barrita energética y pieza de fruta
- Camiseta

8.- Observaciones importantes

- Obligatorio presentar **DNI al comienzo de la actividad.**
- Se recomienda **llegar al lugar de salida del autobús al menos con 10 min. de antelación** a la hora de salida.
- En caso de condiciones **meteorológicas adversas**, la actividad podrá anularse, lo que conlleva el aplazamiento de la ejecución de la misma (si es posible para todas las partes).
- Las horas de llegada a las diversas escalas de la actividad son **aproximadas** y dependerán de la marcha de la misma y del estado del tráfico.

**Gracias por formar parte de esta experiencia con ALÚA
y el Área de Juventud del Ayuntamiento de Málaga.**

Esperamos que esta jornada te sirva no solo para divertirte y descargar adrenalina, sino también para convivir, moverte con seguridad y disfrutar de la naturaleza desde el respeto además de descubrir nuevas actividades de turismo activo!

Participación e Inscripción.

Lugar realización	Centro de Ocio Aúa. Camping Benamejé. Benamejé (Córdoba)
Fechas	De realización: Sábado 23 de mayo De inscripción: del 11 al 15 de mayo 2026
Plazas	20 plazas
Precio	Actividad Gratuita
Seguros y póliza	Caser Seguros/ Póliza: 01244923
Proveedor	ALUA INNOVA S.L. (AT/SE/0006): CRTA NAC 331, KM 945.5 - 14910 BENAMEJE-CORDOBA. Tfno./MÓVIL: 955110776 / 636733903 Email: ana@alua.es o reservas@alua.es Web: www.alua.es
Requisitos de Participación en el Sorteo	Estar registrado en la Base de Datos de Juventud. Edad de 18 a 35 años. El Programa " Jóvenes y Naturaleza 2025-26 " está regulado mediante una Normativa de Participación elaborada por el Área de Juventud y a disposición de los interesados en la página web del área.
Procesos de Inscripción	Solicitud de participación en el sorteo (online o presencial).
Sanciones	En caso de no asistir a la actividad sin haber anulado previamente la inscripción, el participante será sancionado con la NO PARTICIPACIÓN en el resto de actividades del Programa Jóvenes y Naturaleza durante el año 2026. La inasistencia deberá ser justificada documentalmente por motivos de salud u otras causas de fuerza mayor.
Observaciones	-Obligatorio presentar DNI al comienzo de la actividad. -Se recomienda llegar al lugar de salida del autobús al menos con 10 min. de antelación a la hora de salida. -Es muy importante no tener ninguna lesión reciente ni ningún problema con las actividades en altura (vértigo, claudicación física, toma de medicamentos, alcohol, etc.), siendo necesario tener un nivel suficiente de fuerza en los brazos. Aconsejable no estar embarazada. -En caso de condiciones meteorológicas adversas, la actividad podrá anularse, lo que conlleva el aplazamiento de la ejecución de la misma (si es posible para todas las partes). -Las horas de llegada a las diversas escalas de la actividad son aproximadas y dependerán de la marcha de la misma y del estado del tráfico.