



DESLÍZATE POR LA ROCA

Jornadas de Escalada en Roca y Rocódromo



JORNADAS DE ESCALADA – ROCÓDROMO Y ROCA

Nº plazas: 12 plazas. **Desplazamiento:** en vehículos particulares.

Fechas y horarios:

- **Jueves 26 de octubre, ESCALADA EN ROCA.** Escuelas de Escalada por los alrededores de Jaén. Mañana de 9:00 a 14:00 h. Salida desde el Pabellón polideportivo de la Uja.
- **Jueves 23 de noviembre, ESCALADA EN ROCÓDROMO.** Rocódromo de la Universidad, edificio B3. Mañana de 10:00 a 13:00 h. A las 10:00 h en la reja del rocódromo.

Dificultad: FÁCIL. Actividad de iniciación. Se recomienda estar habituado a la práctica de actividad física.

Material necesario: zapatillas de deporte, ropa cómoda y deportiva (preferiblemente pantalón largo o malla). Gorra, agua y protección solar.

Incluye: Monitores, Seguro accidentes, material técnico necesario (arnés, casco, pies de gato, etc.)

CURSO DE ESCALADA 2 DÍAS – ESCUELA DE ESCALADA DE ALFACAR (GRANADA)

Lugar de salida: Pabellón polideportivo de la UJA, a la 9:00 horas

Nº plazas: 12 plazas

Fechas y horarios: **jueves 5 y viernes 6 de octubre.** Salida el jueves 5 a las 9:00 h. Regreso el viernes 6 a las 17:00 horas aproximadamente

Dificultad: FÁCIL. Actividad de iniciación. Se recomienda estar habituado a la práctica de actividad física.

Desplazamiento: en vehículos particulares.

Pernocta: Albergue Inturjoven de Granada en régimen de media pensión (cena y desayuno).

Material necesario: zapatillas de deporte, ropa cómoda y deportiva (preferiblemente pantalón largo o malla). Gorra, agua y protección solar. Ropa de repuesto para 2 días, utensilios de aseo, toalla, etc.

Incluye: Guías-monitores, Seguro accidentes, material técnico necesario (arnés, casco, pies de gato, mosquetones, gri-gri y cuerdas).

Descripción

Jornadas de escalada en roca en dos de las escuelas más visitadas de Andalucía: Alfacar y Alrededores de Jaén. Tanto el *Curso de escalada* como las *Jornadas de Escalada en Roca y Rocódromo* están adaptadas a un nivel de iniciación, con dificultades que varían entre el IV y V grado. No obstante, y para aquellos que es su primera toma de contacto con la roca, se recomienda participar en *Curso de Escalada en Roca*, a fin que el participante adquiera los conocimientos y técnicas necesarias para avanzar en este deporte.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CURSO DE ESCALADA

Jueves 5 de octubre.

- **9:00 horas:** Salida desde el pabellón polideportivo de la UJA hacia la Escuela de Escalada de Alfacar (Granada).
- **Contenidos teóricos y prácticos:** material y equipo, graduación de las vías y equipamiento, modalidades de escalada, conocimiento del medio, seguridad y nudos. Prácticas de Escalada.
- **17:00 h.** Desplazamiento y alojamiento en el albergue Inturjoven de Granada en habitaciones compartidas.

Viernes 6 de octubre.

- **Recogida y salida del albergue en dirección a Alfacar.**
- **10'00 h:** Comenzaremos las prácticas en roca en las diferentes vías de IV y V grado. Regreso y llegada a Jaén a las 17'00 horas aproximadamente.

OBJETIVOS:

- *Conocer y dar continuidad al alumno en la práctica de este deporte saludable y divertido.
- *Desarrollar las cualidades innatas y los conocimientos obtenidos en los cursos de escalada impartidos por el Servicio de Deportes.
- *Fomentar actitudes como son el compañerismo y la autoestima.

IMPORTANTE:

- * Llevar zapatillas de deporte o montaña y ropa cómoda y ligera (se recomienda pantalón largo para evitar rasguños y heridas con la roca).
- * La actividad se llevará a cabo en escuelas de escalada con vías de graduación entre IV y V+ (iniciación).
- * En todos los deportes de aventura deberemos valorar nuestras posibilidades conforme a las características de la actividad. Para ello, cualquier duda podemos consultar con el monitor responsable (JOSE M. LARA 607 157 983).