



## **DESLÍZATE POR LA ROCA**

*Jornadas de Escalada en Rocódromo*



**Lugar de encuentro:** Muro de Escalada de la UJA (edificio B-3).

**Nº plazas:** Asistencia abierta al público.

**Fecha y horarios:**

**Jornada 1:** miércoles 24 de septiembre, de 10:30 a 14:00 horas.

**Jornada 2:** jueves 30 de octubre, de 10:30 a 14:00 horas.

**Dificultad:** FÁCIL. Iniciación con vías de diferentes dificultades.

**Material necesario:** zapatillas de deporte, ropa cómoda y deportiva (se recomienda pantalón largo). Gorra, agua y protección solar.

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

### Descripción

Jornada de escalada en el nuevo rocódromo de la Universidad de Jaén, situado en el muro del edificio B-3. Actividad con 3 vías de IV, V y VI grado, ideales para iniciarse en este deporte. Paralelamente a la actividad, el monitor impartirá unas básicas de escalada: nudos, material, uso de cuerda, técnica, etc. (para profundizar más en materia, se recomienda participar en los cursos específicos de escalada).

#### **OBJETIVOS:**

- \*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).
- \* 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).