



DESLÍZATE POR LA ROCA

Jornadas de Escalada en Roca



JORNADAS DE ESCALADA EN ROCA

Nº plazas: 12 plazas. **Desplazamiento:** por cuenta del participante (vehículos particulares, alquiler, etc.)

Fechas y horarios:

- **Martes 21 de octubre.** Escuelas de Escalada por los alrededores de Jaén. Mañana de 9:00 a 14:00 h. Salida desde el Pabellón polideportivo de la Uja.
- **Martes 4 de noviembre.** Escuelas de Escalada por los alrededores de Jaén. Mañana de 9:00 a 14:00 h. Salida desde el Pabellón polideportivo de la Uja.
- **Viernes 21 de noviembre.** Escuelas de Escalada por los alrededores de Jaén. Mañana de 9:00 a 14:00 h. Salida desde el Pabellón polideportivo de la Uja.

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.)

Información adicional: se creará un grupo de whatsapp entre los participantes inscritos para resolver

Descripción

Jornadas de escalada en roca en las escuelas deportivas próximas a la ciudad de Jaén. Estas Jornadas están adaptadas a un nivel de iniciación, con dificultades que varían entre el IV y V grado, adaptándose al nivel técnico y físico de los participantes. No obstante, se recomienda unos conocimientos básicos de progresión en roca y manejo del material o haber realizado los cursos de escalada impartidos por el Servicio de Deportes de la Uja.

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).