

Curso de Escalada en Roca

9 y 10 de abril

OBJETIVOS:

- Introducir al alumno en este deporte saludable y divertido.
- Descubrir las cualidades innatas para la práctica de la escalada así como el aprendizaje de las técnicas de progresión básicas de este deporte.
- Desarrollar las actitudes físicas y psíquicas como son el compañerismo y la autoestima.

LUGAR: Rocódromo de la UJA y zonas escalada de Espiel (Córdoba).

DIFICULTAD: Al ser un curso de iniciación no se precisa preparación técnica o física determinada.

MATERIAL NECESARIO: ropa deportiva cómoda y zapatillas de deporte. Botella de agua.

INCLUYE: Alojamiento en Albergue Rural estación de Espiel en M/P (cena y desayuno), material técnico necesario, monitores y seguros. **Desplazamiento en coches particulares.**

NOTA: Los alumnos deberán estar el jueves día 9 a las 10'00 horas en el rocódromo de la Universidad, situado en el edificio B-3.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Jueves 9 de Abril.

10'00 a 13'00 horas: Prácticas de Escalada en el Rocódromo de la Universidad.

16'00 horas: Salida desde el Pabellón Polideportivo de la UJA y Llegada al Albergue Rural de Espiel.

18'00 horas: CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

1. Material y equipo.
2. Conocimiento del Medio.
3. Seguridad.
4. Nudos.

21'00 horas: cena en el Albergue

Viernes 10 de Abril.

9'00 horas: Prácticas de Escalada en la escuela de Espiel.

14'00 horas: regreso a Jaén. Llegada aproximada a las 15'30 horas

