



DESLÍZATE POR LA ROCA

Curso de Escalada en Roca

Rocódromo UJA – La Alfaguara (Granada)



CURSO DE ESCALADA EN ROCA

Nª plazas: 12 plazas.

Dificultad: FÁCIL-INICIACIÓN. Apto para aquellas personas que desean iniciarse en el mundo de la escalada de manera fácil y segura.

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

Incluye: Desplazamiento ida/vuelta en furgoneta, alojamiento en M/P (cena y desayuno) en albergue juvenil de Víznar, Guías-monitores, Seguro accidentes, material técnico necesario (arnés, casco, pies de gato, mosquetones, gri-gri y cuerdas).

Programa de Actividades

Viernes 31 de marzo.

11'00-14'00 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 Juvenil de Víznar (Granada).

Contenidos teóricos y prácticos: material y equipo, graduación de las vías y equipamiento, modalidades de escalada, conocimiento del medio, seguridad y nudos.

Sábado 1 de abril.

9'00-14'00 horas: Prácticas en roca en la escuela de escalada de la Alfaguara (Granada). Regreso y llegada a Jaén a las 15'00 horas aproximadamente.

OBJETIVOS:

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

IMPORTANTE:

- * 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 es deberemos valorar nuestras posibilidades conforme a las características de la actividad. Para ello, podemos consultar con el monitor responsable (JOSE M. LARA 607 157 983).