



DESLÍZATE POR LA ROCA

Jornadas de Escalada en Roca

ALREDEDORES DE JAÉN



JORNADA DE ESCALADA EN ROCA

Lugar de salida: Pabellón polideportivo de la UJA.

Fechas y horarios: viernes **7 DE OCTUBRE** y viernes **4 DE NOVIEMBRE**, de 9:00 a 14:00 horas.

Desplazamiento: en furgoneta. No obstante, el participante que por comodidad, cansancio, confianza, etc., prefiera su vehículo particular, será bajo su responsabilidad y asumiendo los gastos que se genere.

Nº plazas: 12 plazas.

Dificultad: FÁCIL. Se recomienda tener algunas nociones de escalada y estar habituado a la práctica de actividad física.

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

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

Descripción

Jornadas de escalada por las diferentes escuelas ubicadas en las cercanías de Jaén con dificultad hasta 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.

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:

- * 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 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).