



# DESLÍZATE POR LA ROCA

*Jornadas de Escalada en Roca*

*Escuelas de Escalada - Alrededores de Jaén*



## JORNADAS DE ESCALADA EN ROCA

**Lugar de salida:** Pabellón polideportivo de la UJA.

**Fechas y horarios:**

- miércoles **15 DE MARZO**, mañana de 9:00 a 14:00 horas.
- miércoles **19 DE ABRIL**, tarde de 16:00 a 20:00 horas.

**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).