

# PROGRESIÓN EN VÍAS FERRATAS - 2 DÍAS

## Serranía de Ronda



**Hora y fecha salida:** jueves, 26 de septiembre a las 8'00 h del pabellón Polideportivo de la Universidad. Regreso el viernes 27 a las 19'00 horas aprox.

**Desplazamiento en furgoneta a cargo de la Universidad.**

**Dificultad:** MEDIA. Apto para personas con conocimientos básicos de escalada, que no sufran vértigo y que practiquen alguna actividad física.

**Nº de plazas:** 15.

### 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.

### LA ACTIVIDAD INCLUYE:

- ✓ Material técnico necesario (arneses, cuerdas, disipadores de ferrata, casco, bagas de anclaje y mosquetones).
- ✓ Alojamiento y desayuno. Albergue de Inturjoven de Cortes de la Frontera (Málaga).
- ✓ Seguro accidentes.

### NOTA IMPORTANTE:

*Puesto que es una actividad de Escalada y por tanto conlleva una dificultad técnica y física, SE RECOMIENDA EN CASO DE DUDA, ponerse en contacto con el monitor responsable que os explicará detalladamente los aspectos técnicos de la misma y evitar así situaciones comprometidas.*



### RECOMENDACIONES

- ✓ Es interesante llevar calzado adecuado a la actividad que vamos a realizar; unas zapatillas deportivas o mejor aún de trekking será suficiente. También unos calcetines transpirables y la vestimenta se recomienda que sea ligera, transpirable y cómoda.
- ✓ No debéis de olvidar: mochila pequeña, el almuerzo, guantes protectores, gorro, gafas y crema para el sol, cortavientos, forro polar y una botella de agua.
- ✓ Respetar en todo momento el entorno natural y evitar daños. Es importante dejar todo tal y como lo hemos encontrado.