




Jóvenes y Naturaleza 2017. Edición II

Introducción a Deportes de Bajo Impacto Medioambiental

<p>¿Qué es?</p>	<p>El Turismo Activo y la práctica de los deportes en la Naturaleza han experimentado un considerable auge en los últimos años. Con esta actividad pretendemos ofrecer una buena muestra de lo más representativo de estas actividades (Escalada Deportiva, Cross de Orientación y Espeleología), siempre desde un enfoque basado en el respeto a la Naturaleza, y sin renunciar a la diversión y a la posibilidad de hacer nuevos amigos.</p> <p>Para ello habrá una fase de introducción teórica, complementada con ejercicios y actividades prácticas, en las cuales daremos a conocer los aspectos individuales de cada actividad física y los elementos que posibilitan un uso positivo del entorno natural.</p>
<p>Contenidos</p>	<p>Escalada Deportiva: Historia, tipos y evolución, la escalada deportiva, escalada en piolet. Material personal, material de progresión y seguro. Ejercicios de entrenamiento, calentamiento y estiramiento. Normas de seguridad. Primeros pasos en la pared. Práctica y juegos de escalada.</p> <p>Cross de Orientación: El mapa, usos, tipos y leyendas. El mapa para la carrera de orientación, simbología, uso, manejo. Material deportivo y equipamiento personal, aspectos básicos de seguridad personal, como afrontar un circuito. El entrenamiento. Realización de juegos y circuitos de orientación, con mapa oficial de carrera de orientación.</p> <p>Espeleología: Historia y actualidad, formación de cuevas y simas. Geología básica, material personal de exploración, interpretación elemental de las topografías. Realización práctica de ascenso y rapel por cuerda, visita a una gruta. De manera común se impartirán contenidos relativos a las normas de seguridad e higiene de cada modalidad deportiva. También se darán contenidos sobre los aspectos más importantes en la conservación y respeto al medio natural.</p>
<p>Lugar de Realización</p>	<p>Albergue <i>Villaluenga del Rosario</i> (Cádiz)</p>
<p>Fechas de Realización</p>	<p>Viernes 29 de Septiembre a Domingo 1 de Octubre de 2017</p>
<p>Fechas de Inscripción</p>	<p>19 de Julio a 27 de Septiembre</p>
<p>Plazas</p>	<p>25</p>
<p>Programación</p>	<p>Viernes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 16:45 - La Caja Blanca. Control de documentos acreditativos (DNI) • 17:00 - Salida del autobús. • 18:20 - Llegada al Albergue de Cádiz. Recepción de participantes y acomodo. • 19:00 - Charla de presentación del curso, equipo técnico, participantes, programación, normas etc. Ruta senderista para conocer el entorno. • 21:00 - Cena. • 22:15 - Dinámica de grupos y juegos sociales. • 00:00 - A dormir. <p>Sábado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 08:30 - Levantarse y aseo. • 09:00 - Desayuno. • 10:00 - Contenidos teórico-prácticos en las instalaciones. Realización de grupos rotativos por cada modalidad deportiva a desarrollar. • 14:00 - Almuerzo y descanso. • 16:00 - Contenidos teóricos- prácticos en el medio natural. Realización de circuitos prácticos de cada modalidad deportiva: Escalada, Cross de Orientación y Espeleología. • 21:00 - Cena. • 22:30 - Evaluación de la jornada, preparación del día siguiente y fin de la jornada. • 00:00 - A dormir. <p>Domingo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 08:00 - Levantarse y aseo. • 08:30 - Desayuno. • 09:00 - Preparación del equipaje personal. • 10:00 - Realización de un circuito con mapa de orientación en el que se practicarán las modalidades deportivas vistas hasta el momento. Escalada Deportiva, Cross de Orientación y Espeleología. Los participantes tendrán que orientarse con el mapa específico de orientación y completar todas las estaciones marcadas en este, realizando una práctica en cada estación de: Rapel, entrada a una gruta, subir por cuerda con técnicas de ascenso, etc. • 16:00 - Almuerzo y descanso. • 18:00 - Evaluación, clausura y salida hacia Málaga. • 20:00 - Llegada a Málaga (La Caja Blanca)
<p>Precio</p>	<p>49 €</p>

<p>Incluye</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Transporte ida y vuelta. • Alojamiento y pensión completa. • Seguros según normativa actual. • Técnicos expertos. • Documentación y materiales didácticos. • Protección térmica/neopreno. • Protección de cabeza (casco). • Equipo de descenso vertical (cuerdas, mosquetones, etc.). • Material personal necesario. • Barritas energéticas y pic-nic. • Agua y bebidas isotónicas. • Botiquín primeros auxilios. • Kit de emergencias. 	
<p>¿Qué ropa personal llevar?</p>	<p>Usamos varios tipos de vestimenta: una para el traslado en autobús y estancia cómoda en las instalaciones del albergue (zapatillas/calzado deportivo, chándal, bermudas, mallas, etc.), y otra para la realización de Escalada y Espeleología (mono de tela/ropa usada). Aconsejamos usar calzado deportivo con el que sentirse cómodo y seguro, botas ligeras o zapatillas deportivas, llevar bañador y camiseta de manga corta que se pueda mojar. Según la climatología también es conveniente llevar (en una mochila pequeña) chubasquero, crema de protección solar, gorra y cantimplora.</p>	
<p>Requisitos de Participación</p>	<p>Estar registrado en la Base de Datos de Juventud. Edad de 16 a 35 años. El Programa “<i>Jóvenes y Naturaleza</i>” está regulado mediante una <i>Normativa de Participación</i> elaborada por el Área de Juventud y a disposición de los interesados.</p>	
<p>Procesos de Inscripción</p>	<p>1.- Reserva de Plaza (online o presencial – Ver <i>Normativa de Participación</i>–): Guardar/Imprimir el justificante que se genera. (NOTA: para realizar la reserva es necesario previamente <u> darse de alta en nuestra Base de Datos de Juventud</u>. Si ya ha participado en cualquier actividad organizada por el Área – en la que se exigiese dicho trámite– no es necesario volver a realizarlo).</p> <p>2.- Formalización de la inscripción en un plazo de 24 horas*:</p> <p>a) Pago de la cuota en la cuenta corriente del proveedor que aparece en el justificante de reserva anterior, indicando en el concepto: <u> nombre, apellidos y DNI del participante, actividad a la que se inscribe y fecha de realización de esta</u>.</p> <p>b) Entrega del justificante de pago en el Área de Juventud, de cualquiera de las dos formas siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u> Presencialmente</u> en la Unidad de Inscripciones del Área de Juventud (C/ Roger de Flor s/n) o en “La Caja Blanca” (Avda. Editor Ángel Caffarena 8) • <u> Envío escaneado o fotografía legible</u> del justificante de pago de la cuota al <u> buzón electrónico juventud@malaga.eu</u> (indicar en el mail: nombre, apellidos y DNI del participante, actividad a la que se inscribe y fecha de realización de esta). <p>(*NOTA: En caso de inscribirse el <u> último día de plazo, el abono de la cuota y la entrega del justificante deberán realizarse ese mismo día</u>. IMPORTANTE: La inscripción solo es firme una vez entregado el justificante de pago).</p>	
<p>Proveedor</p>	<p>SurAventura Turismo Activo. Teléfonos: 654 23 75 74 // 606 61 83 17 // 633 78 53 04 info@suraventura.com-www.suraventura.com</p>	
<p>Observaciones</p>	<p>Obligatorio presentar DNI al comienzo de la actividad. Se recomienda llegar al lugar de salida al menos con 15 min. de antelación a la hora de salida para hacer el control de documentos. Una vez efectuado este, el transporte saldrá en cualquier momento. La hora de llegada a Málaga es aproximada y dependerá de la hora de finalización de la actividad y del estado del tráfico.</p>	