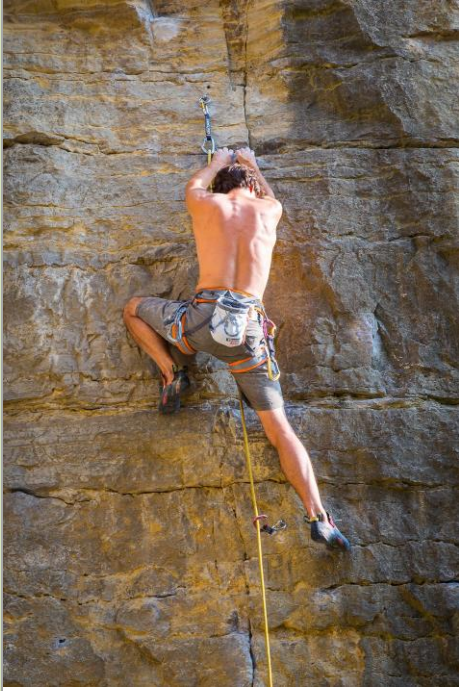





Curso de Escalada Deportiva

<p>¿Qué es?</p>		<p>Actividad de fin de semana completa durante 2 días y dos noches con todo lo necesario para acercar al participante a esta actividad deportiva en un entorno natural. Si ya conoces o has practicado la escalada, igualmente ampliaremos los contenidos y los adaptaremos a tu nivel.</p> <p>La escalada deportiva atrae especialmente a aquellos que buscan un intenso contacto con el medio natural, y al mismo tiempo la práctica de un deporte completo que motive a una constante superación física. Durante este fin de semana, podrás conocer los aspectos más relevantes de esta apasionante disciplina.</p> <p>¿Qué es la escalada deportiva?, es una práctica deportiva que, en su modalidad clásica, consiste en subir o recorrer paredes de roca, laderas escarpadas u otros relieves naturales caracterizados por su verticalidad, empleando medios de aseguramiento recuperables en casi su totalidad y la posibilidad en su progresión de utilizar medios artificiales. Se marca por la combinación de varios factores: la inclinación de la pared, el tamaño y forma de los agarres, la distancia entre ellos, los puntos de reposo y el número total de movimientos.</p>
<p>Contenidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos y modalidades de escalada. • El impacto ambiental en la escalada. Entornos más característicos de la escalada deportiva. • El entrenamiento, principales lesiones y prevención de situaciones de riesgo. Cadena dinámica de seguridad. Elementos y características. • El equipamiento personal: Arnés, pies de gato, casco, cintas exprés. Nudos: Tipos, características y aplicaciones. Cuerdas: Tipos, aplicación, composición, conservación y cuidados. Plegado. • Dispositivos y Técnicas de Retención: Dinámico, ocho, placa muelle, placa tubo, grigrí, etc. • Anclajes: Tipos, colocación y características técnicas. El rapel: Técnicas básicas de descenso . • Técnicas de agarre. Pasos básicos en la pared. Escalada de segundo y escalada de primero. 	
<p>Lugar de Realización</p>	<p>Albergue o alojamiento rural en la provincia de Málaga o Cádiz. Por confirmar según disponibilidad.</p>	
<p>Fechas de Realización e Inscripción</p>	<p>Intensivo de 2 días: Sábado 17 y Domingo 18 de noviembre (inscripción desde el 15 de octubre hasta el 14 de noviembre, ambos inclusive)</p>	
<p>Plazas</p>	<p>25 plazas (una vez cubierto, se habilitará una lista de espera para posibles cancelaciones)</p>	

<p>Programación</p>	<p><u>SÁBADO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 06:40h. Recepción de Participantes • 07:00h. Salida desde la Caja Blanca (Avda. Editor Ángel Caffarena 8, Teatinos) • 08:00h. Parada en ruta para desayuno (una venta-cafetería, no incluido) • 09:40h. Llegada a las instalaciones. Preparación de equipo personal. • 10:00h. Organización de grupos por nivel. Introducción general de contenidos y primeras prácticas básicas. • 14:00h. Almuerzo • 16:00h. Realización de contenidos teórico-prácticos en roca natural • 19:40h. Recogida de material, regreso a las instalaciones. • 21:00h Cena • 22:30h Dinámicas y juegos • 00:00h. A dormir <p><u>DOMINGO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 08:00h. Desayuno • 09:00h. Inicio de los contenidos teórico-prácticos por nivel. Realización de diferentes prácticas en roca natural de manera progresiva y por grupos • 11:30h. Descanso • 12:00h. Continuación con los contenidos prácticos • 15:00h. Recogida de material y equipamiento • 16:00h. Almuerzo • 17:20h. Valoración de la actividad y conclusiones • 18:30h. Regreso a Málaga • 19:40h. Llegada a la caja blanca
<p>Precio</p>	<p>35€</p>
<p>Incluye</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Transporte ida y vuelta. • Alojamiento • Almuerzo y Cena primer día • Desayuno y almuerzo segundo día • Material técnico y equipamiento personal (arnés, casco, cintas exprés, pies de gato, rapeladores, cuerdas, etc.) • Técnicos deportivos y expertos en anclajes. • Seguros según normativa actual. • Botiquín de primeros auxilios • Cobertura walkies 
<p>¿Observaciones?</p>	<p>Aconsejamos material personal: Mochila pequeña, Calzado deportivo, cámara de fotos, mudas suficientes para dos días. Según climatología: chubasquero o protección para el sol. Cantimplora o botella para agua. Bocadillo, fruta, etc... <u>Durante la actividad y trallecto se harán paradas técnicas para comer.</u></p> <p>Es una actividad que no requiere de entrada una condición física especial, apta para todo el mundo. Si dispones de tu propio material técnico puedes llevártelo, mallas, chándal, ropa deportiva cómoda, sandalias o similar para estar a pié de vía y ponerse y quitarse los pies de gato. Para el rápel pantalón largo, zapatos deportivos.</p>
<p>Requisitos de Participación</p>	<p>Estar registrado en la Base de Datos de Juventud. Edad de 18 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 último día de plazo, el abono de la cuota y la entrega del justificante deberán realizarse ese mismo día. IMPORTANTE: La inscripción solo es firme una vez entregado el justificante de pago).</p>



Proveedor	SurAventura Turismo Activo. Teléfonos: 654 23 75 74 // 606 61 83 17 // 633 78 53 04 info@suraventura.com-www.suraventura.com
Observaciones	Obligatorio presentar DNI al comienzo de la actividad. <u>En el caso de condiciones meteorológicas adversas</u> , la actividad podrá anularse y trasladarse al fin de semana posterior. Se recomienda <u>llegar al lugar de salida al menos con 15 min.</u> 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.