





Curso de Escalada Deportiva

<p>¿Qué es?</p>	<p>La escalada deportiva es una modalidad evolucionada de la escalada tradicional, y consiste en subir o recorrer paredes de roca u otros relieves naturales caracterizados por su verticalidad, aprovechando los medios naturales, y empleando medios de aseguramiento artificiales. En este nivel de iniciación, la puede practicar todo el mundo con una <i>condición física y mental básica</i>, siendo su objetivo la superación personal (en ambos ámbitos) en contacto con la naturaleza, no en competencia con ella. Para ello realizaremos juegos y actividades pre-deportivas que harán que descubras como practicar y entrenar este deporte.</p> <p>Durante esta actividad de fin de semana (3 días y 2 noches, con transporte, alojamiento y manutención -todo incluido-) aprenderás mediante juegos pre-deportivos, y de manera segura, divertida y motivante, cómo practicar en tu tiempo libre posiciones básicas de manos y piernas, aseguramiento de compañero y los nudos básicos. Las prácticas se harán en zonas escuela en roca natural habilitadas para la formación e iniciación.</p> 																
<p>Contenidos</p>	<p>Alojamiento e Instalaciones <i>Albergue La Regertilla. El Burgo.</i> . El albergue cuenta con habitaciones de dos literas, facilitando sábanas y ropa de abrigo, así como servicios con ducha de agua caliente, una sala de reuniones y un gran salón comedor. Anexa dispone de amplias áreas para el esparcimiento y actividades complementarias. Cerca del albergue muy próximo al Parque Nacional, hay un área en roca natural equipada a modo de escuela para la práctica, enseñanza y formación en escalada deportiva.</p> <p>Menú Tipo*</p> <table border="1" data-bbox="386 1288 1453 1691"> <thead> <tr> <th><i>Día</i></th> <th><i>Desayuno</i></th> <th><i>Almuerzo</i></th> <th><i>Cena</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Viernes</i></td> <td>--</td> <td>--</td> <td>Crema de Verduras Pollo al ajillo con arroz Pan, agua y postre</td> </tr> <tr> <td><i>Sábado</i></td> <td>Variado Pan y bebidas calientes</td> <td>Ensalada Macarrones con carne Pan, agua y postre</td> <td>Sopa de puchero Salchichas encebolladas con patatas Pan, agua y postre</td> </tr> <tr> <td><i>Domingo</i></td> <td>Variado Pan y bebidas calientes</td> <td>Ensalada Arroz en paella Pan, agua y postre</td> <td>--</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>*(Posibilidad de adaptar el menú en caso de Intolerancias, problemas de alergia, o dietas por enfermedad o situación especial acreditada y comunicada con antelación a la empresa, siempre que la misma garantice la capacidad efectiva para atender el caso)</i></p> <p>Contenidos Técnicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Historia, tipos y evolución, la escalada deportiva, características de la roca e instalaciones artificiales. • Las vías y su clasificación, material personal, el pie de gato, el arnés, las cuerdas, nudos básicos, encordarse, posición de apoyos, desplazamientos, asegurar al primero, técnicas de aseguramiento dinámico. • El entrenamiento, prevención de riesgos y primeros auxilios. • Protección del medio. 	<i>Día</i>	<i>Desayuno</i>	<i>Almuerzo</i>	<i>Cena</i>	<i>Viernes</i>	--	--	Crema de Verduras Pollo al ajillo con arroz Pan, agua y postre	<i>Sábado</i>	Variado Pan y bebidas calientes	Ensalada Macarrones con carne Pan, agua y postre	Sopa de puchero Salchichas encebolladas con patatas Pan, agua y postre	<i>Domingo</i>	Variado Pan y bebidas calientes	Ensalada Arroz en paella Pan, agua y postre	--
<i>Día</i>	<i>Desayuno</i>	<i>Almuerzo</i>	<i>Cena</i>														
<i>Viernes</i>	--	--	Crema de Verduras Pollo al ajillo con arroz Pan, agua y postre														
<i>Sábado</i>	Variado Pan y bebidas calientes	Ensalada Macarrones con carne Pan, agua y postre	Sopa de puchero Salchichas encebolladas con patatas Pan, agua y postre														
<i>Domingo</i>	Variado Pan y bebidas calientes	Ensalada Arroz en paella Pan, agua y postre	--														
<p>Lugar de Realización</p>	<p>El Burgo. Málaga.</p>																



Fechas de Realización e Inscripción	Turno único	Fecha Realización: Viernes 28 a domingo 30 de octubre 2022	Inscripción 3 al 26 de octubre 2022
Plazas	20 plazas (una vez cubiertas, se habilitará una lista de espera para posibles vacantes).		
Programación	<p>Viernes</p> <ul style="list-style-type: none">• 15:00h. Recepción de Participantes.• 15:30h. Salida desde la Caja Blanca (Avda. Editor Ángel Caffarena 8, 29010). Durante el trayecto, charla de presentación del Curso de Escalada, equipo técnico, participantes, objetivos y expectativas, programación, normas de convivencia de obligado cumplimiento, dudas y dinámicas de grupo.• 16:45h. Llegada al Burgo. Actividades socioculturales:<ul style="list-style-type: none">✓ Actividad 1: Recepción por parte de un representante municipal. Visita cultural al municipio y su entorno: historia, cultura y costumbres, gastronomía, recursos, y proyectos de futuro dentro del contexto del <i>Parque Nacional Sierra de las Nieves</i>.• 20:15h. Llegada al Albergue. Distribución de habitaciones. Tiempo libre y aseo.• 21:00h. Cena.• 22:00h. Velada nocturna Charla-debate sobre las actividades y visitas realizadas. Juegos y dinamización de grupos.• 23:30h. A dormir. <p>Sábado</p> <ul style="list-style-type: none">• 08:00h. Levantarse.• 08.30h. Desayuno.• 09.00h. Contenidos teóricos- prácticos Curso de Escalada en instalaciones. Realización por grupos rotativos y por bloques de contenidos.• 14.00h. Almuerzo.• 15:30 h. Continuación contenidos Curso de Escalada.• 19:30 h. Recogida y almacenamiento de material. Cuidados de seguridad de los mismos.• 18:00 h. Tiempo libre.• 21:00 h. Cena.• 22:00 h. Actividad sociocultural:<ul style="list-style-type: none">✓ Actividad: Ruta nocturna. Introducción a la orientación nocturna: las estrellas.• 23:00h. Velada nocturna Charla-debate sobre las actividades y visitas realizadas. Juegos y dinamización de grupos.• 24:00h. A dormir. <p>Domingo</p> <ul style="list-style-type: none">• 08:00h. Desayuno• 08:35h. Inicio de los contenidos teórico-prácticos. Realización de diferentes prácticas en roca natural de manera progresiva y por grupos• 11:30h. Descanso y tiempo libre.• 12:00h. Rotación de grupos por contenidos.• 15:0 h. Finalización de la actividad.• 15:30 h. Almuerzo• 17:00h. Valoración general de la actividad y conclusiones. Foto de grupo. Despedida de los participantes por parte del equipo.• 17:30h. Regreso a Málaga• 19:00h. Llegada a La Caja Blanca. Fin de la actividad. (Los horarios podrán variar en función de la organización y desarrollo de las mismas).		
Precio	40 €		
C. de Seguros y póliza	HUBENER VERSICHERUNGS-AG / TARC02 2100002102		



<p>Incluye</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Transporte ida y vuelta. • Alojamiento y manutención indicada. • Equipo Técnico completo: Coordinador general, expertos en actividades deportivas y culturales específicas, guías y monitores polivalentes de apoyo. • Material técnico y equipamiento personal (arnés, casco, cintas exprés, pies de gato, rapeladores, ochos, gri-gris, cuerdas, etc.) • Botiquín de primeros auxilios e instalaciones auxiliares de socorro y asistencia personal. Cobertura walkies. • Vehículo cercano para contingencias, así como un servicio de urgencias local con ambulancia, estando el hospital más próximo a 30 minutos de la localidad. • Seguros según normativa actual. • Accesos a los entornos y establecimientos visitados. • Reportaje de fotos y/o video para posterior acceso de los participantes. 	
<p>Observaciones</p>	<p>Aconsejamos llevar material personal de aseo, mochila pequeña, calzado deportivo y otro calzado cómodo para descanso, mallas, chándal, pantalón largo para el rapel, y mudas suficientes para los 3 días. Si se dispone de material técnico propio, se puede llevar. Según climatología: paraguas, chubasquero o protección para el sol. Aconsejamos llevar pijama (saco de dormir, si se desea), así como ropa de abrigo para las últimas y primeras horas del día, y cantimplora o botella para agua.</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Solicitud de Plaza (online o presencial – Ver <i>Normativa de Participación</i>–): Guardar el justificante que se genera. <i>(para realizar la solicitud es necesario previamente darse de alta en la Base de Datos de Juventud. Si ya se ha participado anteriormente en cualquier actividad organizada por el Área -en la que se exigiese dicho trámite- no es necesario volver a realizarlo).</i> 2.- Pago de la cuota en un plazo de 48 horas* en la cuenta corriente del ayuntamiento que aparece en el justificante mencionado, indicando obligatoriamente en el concepto: <u>DNI del participante, nº de inscripción, actividad y fecha de realización de esta</u>. En caso contrario, la solicitud podrá ser invalidada no asegurándose la inscripción efectiva. 3.- Entrega del justificante de pago: <u>Envío escaneado, PDF o fotografía legible</u> del justificante de pago de la cuota al <u>buzón electrónico actividadesjuveniles@malaga.eu</u> (indicar en el mail: nombre, apellidos y DNI del participante, nº de inscripción, actividad 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>	
<p>Renuncia y devolución de cuota</p>	<p>Una vez abonada la cuota, se podrá renunciar a la actividad hasta 2 días antes de la fecha de realización con derecho a devolución íntegra de la misma. Tras este plazo no habrá derecho a dicho reintegro.</p> <p>Para la <u>solicitud de devolución</u> de la cuota se deberá mandar un mail al buzón actividadesjuveniles@malaga.eu indicando <u>nombre, apellidos y DNI del participante, nº de inscripción, actividad y fecha de realización de esta, y nº de c/c para el ingreso</u>.</p> <p>La devolución se realizará tras la fecha de realización de la actividad en un <u>plazo máximo de 7 días</u>.</p>	
<p>Proveedor</p>	<p>SURAVENTURA S.L. (AT/MA00010) C/Miguel Hernández 6, Cañete la Real. 29340-MÁLAGA Telf. móvil: 606618317 E-mail: suraventuraturismoactivo@gmail.com Web: suraventura.com</p>	
<p>Observaciones</p>	<p>Obligatorio presentar DNI al comienzo de la actividad.</p> <p><u>Dificultad baja.</u></p> <p><u>En caso de condiciones meteorológicas adversas</u>, la actividad podrá anularse y trasladarse al fin de semana más cercano en el que sea viable su realización.</p> <p>Se recomienda <u>llegar al lugar de salida del autobús al menos con 15 min. de antelación a la hora de salida</u> para hacer el control de documentos. Una vez efectuado este a los participantes presentes, y llegada la hora de salida, <u>el transporte partirá a la mayor brevedad.</u></p> <p><u>Las horas de llegada</u> a las diversas escalas de la actividad son aproximadas y dependerán de la marcha de la misma y del estado del tráfico.</p>	