

J ó v e n e s y N a t u r a l e z a 2 0 2 1

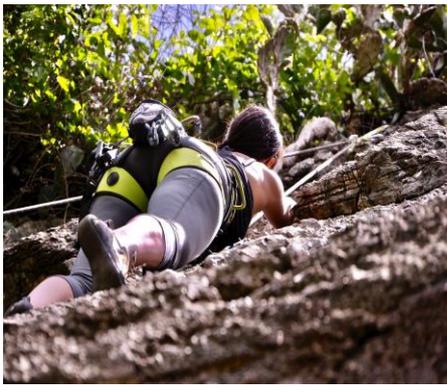
Curso de Escalada Deportiva

<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/o empleando medios de aseguramiento artificiales. En este nivel de iniciación, puede ser practicada por todo el mundo con una <u>condición física y psicológica básica</u>, siendo su objetivo la superación personal (en ambos ámbitos) en contacto con la naturaleza, no en competencia con ella. Para ello, previamente se realizarán juegos, ejercicios y actividades pre-deportivas que mostrarán cómo 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-) se aprenderá de manera segura, divertida y motivante, cómo practicar y entrenar las posiciones básicas de manos y piernas, el aseguramiento del compañero, y los nudos básicos. Las prácticas se harán en zonas escuela -tanto de rocódromo como en roca natural- habilitadas para la formación e iniciación.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>																
<p>Contenidos</p>	<p>Alojamiento e Instalaciones</p> <p><u>Albergue Municipal "Al-Jalid" de Cañete la Real.</u> 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. Anexas al mismo, dispone de instalaciones deportivas con rocódromo exterior e interior y amplias zonas verdes al aire libre. Próxima al albergue, y dentro del casco urbano, 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 1337 1453 1740"> <thead> <tr> <th>Día</th> <th>Desayuno</th> <th>Almuerzo</th> <th>Cena</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Viernes</td> <td>--</td> <td>--</td> <td>Crema de Verduras Pollo al ajillo con arroz Pan, agua y postre</td> </tr> <tr> <td>Sábado</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>Domingo</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 esta garantice al participante la capacidad efectiva para atender el caso)</i></p> <p>Contenidos Técnicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Historia, tipos y evolución de la escalada deportiva, características de la roca y de las 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. 	Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Viernes	--	--	Crema de Verduras Pollo al ajillo con arroz Pan, agua y postre	Sábado	Variado Pan y bebidas calientes	Ensalada Macarrones con carne Pan, agua y postre	Sopa de puchero Salchichas encebolladas con patatas Pan, agua y postre	Domingo	Variado Pan y bebidas calientes	Ensalada Arroz en paella Pan, agua y postre	--
Día	Desayuno	Almuerzo	Cena														
Viernes	--	--	Crema de Verduras Pollo al ajillo con arroz Pan, agua y postre														
Sábado	Variado Pan y bebidas calientes	Ensalada Macarrones con carne Pan, agua y postre	Sopa de puchero Salchichas encebolladas con patatas Pan, agua y postre														
Domingo	Variado Pan y bebidas calientes	Ensalada Arroz en paella Pan, agua y postre	--														
<p>Lugar de Realización</p>	<p>Cañete la Real y Serrato.</p>																



Fechas de Realización e Inscripción	Turno Fecha Inscripción	único Viernes 12 a domingo 14 de noviembre 5 al 9 de noviembre
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 <i>Curso de Escalada</i>, equipo técnico, participantes, objetivos y expectativas, programación, normas de convivencia de obligado cumplimiento, dudas y dinámicas de grupo. • 16:45h. Llegada a Serrato. Actividades socioculturales: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad 1: Recepción por parte de un representante municipal. Charla activa-debate sobre el 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>. ✓ Actividad 2: Taller de demostración y participación creativa sobre esparto y cestería. ✓ Actividad 3: Visita a Serrato. • 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. A levantarse. • 08:30h. Desayuno. • 09:00h. Contenidos teóricos-prácticos Curso de Escalada en instalaciones. Realización por grupos rotativos y por bloques de contenidos. • 13:00 h. Actividad sociocultural: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad 4: Ruta guiada por Cañete la Real. • 14:00h. Almuerzo. • 15:30 h. Continuación contenidos del <i>Curso de Escalada</i>. • 17:30 h. Recogida y almacenamiento de material. Cuidados de seguridad de los mismos. • 18:00 h. Actividad sociocultural: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad 5: Visita guiada al <i>Museo de Cañete la Real</i>. • 19:00 h. Tiempo libre por Cañete la Real. • 19:45 h. Regreso al Albergue. Tiempo de aseo. • 20:00 h. Cena. • 21:00 h. Actividad sociocultural: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad 6: Ruta nocturna <i>Punto Geodésico</i>. Introducción a la orientación nocturna: las estrellas. • 22:00h. Velada nocturna: charla-debate sobre las actividades y visitas realizadas. Juegos y dinamización de grupos. • 23:30h. A dormir. <p>Domingo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 08:00h. A levantarse. • 08:30h. Desayuno. • 09:30h. 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. Recogida y almacenamiento definitivo del material. Cuidados de seguridad de los mismos. • 12:30 h. Actividad sociocultural: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad 7: Taller de gastronomía local. Elaboración de las <i>Migas</i>. • 14:00 h. Almuerzo. • 15:30 h. Actividad sociocultural: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad 8: Acción de recuperación y repoblación forestal. • 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 y entre municipios. • Alojamiento y manutención indicada. • Equipo Técnico completo: coordinador general, expertos en actividades deportivas y socioculturales específicas, guías y monitores polivalentes de apoyo. • Material técnico y equipamiento personal (arnés, casco, cintas exprés, pies de gato, rapeladores, ochos, gri-gri, 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; ropa de abrigo, pantalón largo, mallas/chándal, y mudas suficientes para los 3 días. Si se dispone de material técnico propio, se puede llevar. Según climatología: paraguas, chubasquero, gorra y crema de 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 personal para el agua.</p>	
<p>Requisitos de Participación</p>	<p>Estar registrado en la <i>Base de Datos de Juventud</i>. 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 (para realizar la solicitud es necesario previamente <u>darse de alta en la Base de Datos de Juventud</u>. 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). 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 de correo electrónico</u> actividadesjuveniles@malaga.eu (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, <u>se podrá renunciar a la actividad hasta 2 días antes de la fecha de realización</u> 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 <u>buzón de correo electrónico</u> 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 a la mayor brevedad que los procesos administrativos correspondientes permitan.</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. Aconsejable no estar embarazada.</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 a las diversas escalas de la actividad son aproximadas</u> y dependerán de la marcha de la misma y del estado del tráfico.</p>	