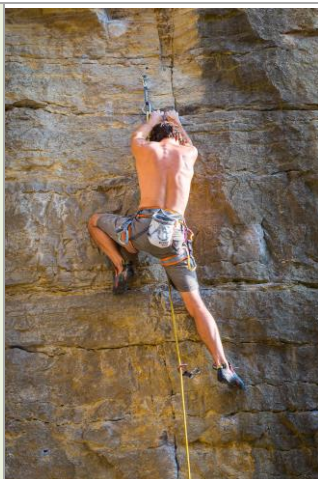


J ó v e n e s y N a t u r a l e z a 2 0 1 9

Curso de Escalada Deportiva

¿Qué es?



Actividad de fin de semana completa durante 3 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.

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.

¿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.

Perfil

Iniciado

Alojamiento

Albergue Rural la Rejertilla (El Burgo), dispuesto en 15 habitaciones múltiples con cuarto de baño privado y calefacción. Se repartirán las habitaciones múltiples de 4 a 6 plazas con literas. Se entrega juego de sábanas.

Instalaciones

Camping

Comedor interior, y exterior con barbacoa

Amplias salas comunes con chimenea y nevera

Campo deportivo con cancha de baloncesto, campo de fútbol, voleibol

Zonas naturales de encinas y bosque mediterráneo para esparcimiento

Menú Tipo

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Viernes	NO	NO	Crema de Verduras Pollo al ajillo con arroz
Sábado	Variado	Ensalada Macarrones con carne	Sopa de puchero Salchichas encebolladas con patatas
Domingo	Variado	Ensalada Arroz en paella	NO

Posibilidad de adaptar el menú en caso de Intolerancia alimentaria confirmada y comunicada a la empresa.

Equipo de profesionales (Coordinador general, Coordinadores para Actividades Específicas, Monitores de apoyo polivalentes)


Centro de salud próximo a 15 minutos de las instalaciones.

Contenidos Técnicos

- Tipos y modalidades de escalada: deportiva, técnica vertical y rapel.
- 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.

Contenidos



Lugar de Realización	<i>Albergue Rural la Rejertilla</i>										
Fechas de Realización e Inscripción	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Turno</th> <th>Fecha</th> <th>Inscripción</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Viernes 4 al domingo 6 Octubre</td> <td>2 septiembre al 1 octubre</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Viernes 25 al domingo 27 Octubre</td> <td>23 septiembre al 22 octubre</td> </tr> </tbody> </table>	Turno	Fecha	Inscripción	1	Viernes 4 al domingo 6 Octubre	2 septiembre al 1 octubre	2	Viernes 25 al domingo 27 Octubre	23 septiembre al 22 octubre	
Turno	Fecha	Inscripción									
1	Viernes 4 al domingo 6 Octubre	2 septiembre al 1 octubre									
2	Viernes 25 al domingo 27 Octubre	23 septiembre al 22 octubre									
Plazas	25 plazas (una vez cubierto, se habilitará una lista de espera para posibles cancelaciones)										
Programación	<p>Viernes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 16:40h. Recepción de Participantes. • 17:00h. Salida desde la Caja Blanca (Avda. Editor Ángel Caffarena 8, Teatinos). • 18:20h. Recepción de participantes. • 19:00h. Charla de presentación del curso, equipo técnico, participantes, programación, normas, introducción y contenidos. • 21:00h. Cena. • 22:15h. Juegos y dinamización de grupos. • 00:00h. A dormir. <p>Sábado</p> <ul style="list-style-type: none"> • 08:00h. Levantarse. • 08:30h. Desayuno. • 09:30h. Contenidos teóricos- prácticos en instalaciones. Realización de grupos rotativos por bloques de contenidos. • 14:00h. Almuerzo. • 16:00h. Contenidos teóricos- prácticos en el medio natural en roca natural. • 19:40h. Recogida de material, regreso a las instalaciones. • 21:00h. Cena. • 22:00 Proyección y explicación de la actividad del día siguiente. • 22:30h Dinámicas y juegos. • 00:00h . A dormir. <p>Domingo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 08:00h. Levantarse. • 08:30h. Desayuno. • 09:30h. 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 										
Precio	40 €										
Incluye	<ul style="list-style-type: none"> • Transporte ida y vuelta. • Alojamiento • Manutención indicada • 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 										
¿Observaciones?	<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 tralletco 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>										



Requisitos de Participación	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.
Procesos de Inscripción	<p>1.- Reserva de Plaza (online o presencial – Ver <i>Normativa de Participación</i>–): Guardar/Imprimir el justificante que se genera. (<i>para realizar la reserva es necesario previamente darse de alta en nuestra Base de Datos de Juventud. Si ya ha participado en cualquier actividad organizada por el Área – en la que se exigiese dicho trámite– no es necesario volver a realizarlo</i>).</p> <p>2.- Pago de la cuota en un plazo de 24 horas* 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>. En caso contrario el sistema podrá dar de baja la reserva no asegurando la inscripción.</p> <p>3.- Entrega del justificante de pago en el Área de Juventud, de cualquiera de las dos formas siguientes: <u>Envío escaneado, PDF 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). <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)</p> <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>
Renuncia y devolución de cuota	<p>Una vez abonada la cuota, se podrá <u>renunciar</u> a la actividad hasta 10 días antes de la fecha de realización con derecho a devolución íntegra, tras este plazo no se reintegrará la cuota debido a gastos de gestión y seguros nominativos. Las inscripciones y pagos realizadas posteriormente y hasta el final del plazo de inscripción no tendrán derecho a devolución.</p> <p>Para la <u>solicitud de devolución</u> de la cuota se deberá mandar un mail al buzón actividadesjuveniles@malaga.eu indicando Nombre, Apellidos, DNI y n.º de c/c para el Ingreso.</p> <p>La devolución se realizará tras la fecha de realización de la actividad en un <u>plazo máximo de 7 días</u>.</p>
Proveedor	<p>SurAventura Turismo Activo. Teléfonos: 654 23 75 74 // 606 61 83 17 // 633 78 53 04 info@suraventura.com-www.suraventura.com</p>
Observaciones	<p>Obligatorio presentar DNI al comienzo de la actividad.</p> <p><u>En caso de condiciones meteorológicas adversas</u>, la actividad podrá anularse y buscar una fecha posterior.</p> <p>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.</p> <p>La hora de llegada a Málaga es aproximada y dependerá de la hora de finalización de la actividad y del estado del tráfico.</p>