



CURSO DE TÉCNICAS VERTICALES DEPORTIVAS PARA ESPELEOLOGÍA Y DESCENSO DE BARRANCOS



Con la colaboración de:



NALTURA. Escalada y Aventura
G 73373755
C/ Benemérita Nº 20 1ºE 30800 Lorca MURCIA
Tfn. 617 704019 Email. naltura@lorca.es

METODOLOGÍA

El curso constará de una sesión *indoor* que se realizará el viernes por la tarde, y en la que los participantes obtendrán toda la información teórica mediante sistemas audiovisuales, explicación directa del personal docente y pequeños acercamientos prácticos como realización de nudos y un primer contacto con los materiales; y de dos sesiones prácticas *outdoor* que se llevarán a cabo durante el sábado y el domingo en rocódromo municipal de La Torrecilla.

DESTINATARIOS

Mayores de edad con la intención de conocer y aprender las técnicas usadas para la progresión por cuerda fija en los deportes verticales como la espeleología y el descenso de barrancos.

El cupo mínimo de participantes será de 8 y el máximo de 15.

LOCALIZACIÓN

LA SEDE espacio joven. Recinto ferial Huerto de la Rueda (Lorca)
Rocódromo municipal La Torrecilla, junto Hospital Rafael Méndez (Lorca)

PRECIO

60€ no federados

50€ para federados en montaña o espeleología

40€ socios de NALTURA

El precio incluye:

- Un instructor cada 5 alumnos
- Material personal y colectivo
- Seguro federativo

MATERIAL NECESARIO

Ropa deportiva y de abrigo. Comida y agua para el sábado y el domingo.

El material del curso está incluido en el precio, pero se aconseja al participante llevar su propio material de verticales si lo tiene (casco, arnés de espeleo o barrancos, mosquetones, descensores, bloqueadores, pedaleta, cordinos...).

INSCRIPCIONES

Rellenar debidamente la hoja de inscripción adjunta.

Para reservar plaza es necesario realizar el pago de la cuota de inscripción en la cuenta de Cajamar 3058/0305/85/2720006090 a nombre de NALTURA Escalada y Aventura, indicando nombre y apellidos y en el concepto Curso de Verticales.

PROGRAMACIÓN Y CONTENIDOS*

VIERNES 15 DE MARZO SESIÓN TEÓRICA - INDOOR
19:00-23:00 LA SEDE ESPACIO JOVEN

CONTENIDOS

- Deportes en los que utilizaremos las técnicas aprendidas
 - Espeleología
 - Descenso de barrancos
- El equipo y material
 - Casco
 - Cuerdas
 - Arnés
 - Bloqueadores
 - Puño
 - Bloqueador ventral
 - Otros bloqueadores
 - Bloqueadores de fortuna
 - Mosquetones y cintas express
 - Pedal
 - Descensores
 - Ocho
 - Drexler
 - Placas de freno
 - Descensores de fortuna
- Anclajes y triangulaciones
 - Naturales
 - Artificiales

SÁBADO 16 DE MARZO SESIÓN PRÁCTICA - OUTDOOR

09:00-20:00 ROCÓDROMO MUNICIPAL DE LA TORRECILLA (Lorca)

- Primer contacto
 - Colocación de materiales
- Descender por cuerda fija
 - Instalación recuperable
 - Instalación fija
 - Uso del dresler
 - Uso del ocho
 - Otros descendores, placas, nudo dinámico...
- Ascender por cuerda fija
 - Puño y bloqueador ventral
 - Medios de fortuna
- Cambio de aparatos
 - Ascenso-descenso
 - Descenso-ascenso
- Pasamanos
 - Progresión por pasamanos

DOMINGO 17 DE MARZO

SESIÓN PRÁCTICA – OUTDOOR**

09:00-20:00 ROCÓDROMO MUNICIPAL DE LA TORRECILLA (Lorca)

- Paso de fraccionamientos y nudos
- Pasamanos
 - Instalación de pasamanos
- Teleféricos
 - Progresión por teleférico guiado
 - Tirolinas

* Esta programación puede sufrir modificaciones atendiendo al nivel y aptitudes/actitudes de los participantes. Así como que las localizaciones pueden ser modificadas por seguridad y mejora del curso.

** Si se alcanza un nivel apropiado en esta sesión se visitará una cavidad donde poner en práctica real los contenidos del curso.

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE			
APELLIDOS			
DIRECCIÓN			
LOCALIDAD		C.P.	
DNI		F. NACIMIENTO	
TELÉFONO		TELÉFONO MÓVIL	
E-MAIL			

¿Has realizado alguna actividad similar a ésta?

¿Cuál?

¿Federado?

Adjuntar a la inscripción copia de la tarjeta federativa del año en curso.

Para formalizar esta solicitud es necesario adjuntar el justificante de ingreso o transferencia del total de la cuota de inscripción (60€) en la cuenta de CAJAMAR 3058/0305/85/2720006090 a nombre de **NALTURA Escalada y Aventura**, indicando nombre y apellidos, y en el concepto *Curso de Verticales*.

Ésta solicitud de inscripción se debe enviar por correo electrónico a naltura@lorca.es

Las plazas del curso están limitadas a 15 participantes, en caso de estar cubiertas todas, esta inscripción entrará en lista de reserva.