



CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA



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, colocación correcta del arnés y primer contacto con el material de escalada; y de dos sesiones prácticas que se llevarán a cabo durante el sábado y el domingo en diferentes escuelas de escalada de la Región de Murcia, en las que los participantes tendrán un contacto directo con vías de escalada de un nivel adecuado para su iniciación en este deporte.

DESTINATARIOS

Mayores de edad con la intención de iniciarse y aprender las técnicas básicas para la práctica deportiva de la escalada.

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)
Parque Regional El Valle y Carrascoy - Murcia

PRECIO

60 €

50 € federados en montaña o espeleología

40 € socios de NALTURA

El precio incluye:

- Ratio mínimo de un instructor cada 5 alumnos.
- Material de escalada personal y colectivo
- Seguro federativo

-El alojamiento no está incluido. Se le proporcionará al participante un listado de precios del albergue juvenil próximo a las zonas donde realizaremos el curso.

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 Escalada*.

PROGRAMACIÓN / TEMPORALIZACIÓN*

VIERNES 5 DE ABRIL

SESIÓN TEÓRICA - INDOOR

19:00-23:00 LA SEDE ESPACIO JOVEN (HUERTO DE LA RUEDA – Lorca)

CONTENIDOS

- Tipos de escalada
 - Escalada clásica
 - Escalada deportiva
 - Escalada alpina
 - En boulder
 - Rocódromo
- El equipo
 - Cuerdas
 - Arnés
 - Casco
 - Pies de gato
 - Mosquetones y cintas express
 - Cordinos
 - Ocho
 - Dispositivos de aseguramiento (grigri y shunt)
- Escalada en top-rope
- Escalada de primero
- Asegurar
 - Asegurar desde abajo
 - Asegurar desde arriba
- Nudos
 - La importancia de los nudos
 - Realización de diversos nudos
 - Resistencia aproximada de diversos nudos
- Grados de dificultad
- Croquis y reseñas
 - Interpretación y lectura
 - Croquis región de Murcia
- Estiramientos y calentamiento para escalada deportiva

SÁBADO 6 DE ABRIL

SESIÓN PRÁCTICA - OUTDOOR

09:00-20:00 ESCUELA DE ESCALADA CANTERAS DEL VALLE (Parque Regional El Valle y Carrascoy - Murcia)

- Estiramientos y calentamiento
- Primer contacto
- Encordarse
- Escalada en top-rope
 - Sin maniobra de chapaje
 - Con maniobra de chapaje
- Asegurar
 - Sistemas estáticos (sistemas de aseguramiento automático: grigri, trango...)
 - Sistemas dinámicos (ocho, placas de freno, nudo dinámico...)
- Estiramientos fin de sesión
- Recogida de material
 - Guardado correcto
 - Doblar cuerdas

DOMINGO 7 DE ABRIL

SESIÓN PRÁCTICA - OUTDOOR

09:00-20:00 ESCUELA DE ESCALADA CRESTA DEL GALLO (Parque Regional El Valle y Carrascoy - Murcia)

- Estiramientos y calentamiento
- Escalada de primero
 - Asegurado en top-rope
 - Sin top-rope poniendo las cintas
- Reuniones
 - Pasar la cuerda
 - Triángulos de fuerza
- Recogida y mantenimiento de material
 - Limpieza
 - Correcto almacenaje
 - Detección de posibles desperfectos y sustitución de material
- Estiramientos fin de sesión
- Evaluación

* 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.

NALTURA. Escalada y Aventura
G 73373755

C/ Benemérita Nº 20 1ºE 30800 Lorca MURCIA
Tlfn. 617 704019 Email. naltura@lorca.es

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 escalada*.

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.