

# *Iniciación a la Escalada y Rápel*

## *25- Mayo - 2013*

### **RUTA DE SENDERISMO**

**- INSCRIPCIONES HASTA:** 22 – Mayo – 2013

**\*POR TELEFONO:** 91 – 844 39 75 / 91 – 844 34 48

**\*OFICINA DEL PABELLON JUAN CARLOS I**

**- PRECIO:**

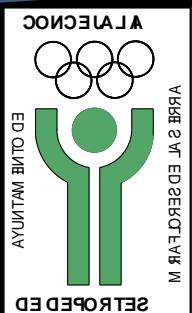
7€ con Carnet Usuario / 8€ sin Carnet Usuario

**- DIFICULTAD DE LA RUTA:**

DIFICULTAD BAJA (Iniciación) – Aprox. 6h.

**- SALIDA:**

\*A las 9:00h. desde Plaza España “Ayuntamiento”





**Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra  
Concejalía de Deportes**

# **INFORMACIÓN DE LA RUTA**

## **Iniciación a la Escalada y Rapel.**

Hola senderistas!

Tras la gran aceptación que tuvo, este mes volvemos a lanzar la salida de escalada y rapel y para ello nos iremos al pueblo de Valdemanco.

Daremos una clase teórica a pie de vía y el resto del tiempo lo dedicaremos a poner en práctica lo que hemos aprendido.

Aprenderemos los tipos de nudos necesarios e imprescindibles para poder practicar la escalada y rapel. Veremos todo el material necesario para practicar este deporte. También veremos todas las normas de seguridad que deberemos llevar a cabo cuando estemos a pie de vía, escalando o asegurando.

Estudiaremos las técnicas del aseguramiento en las dos modalidades y por ultimo con lo aprendido in situ nos pondremos manos a la obra.

**TODO ELLO BAJO LA SEGURIDAD CIEN POR CIEN DE VUESTRO MONITOR.**

Escalaremos en granito por lo que nuestro tipo de escalada será la llamada: "escalada de adherencia" serán vías fáciles de IV grado y siempre escalaremos en la técnica "Top rope". El rapel (también asegurado) será bajar por una pared de 15 metros y luego de 30m.



*Concejalía de Deportes – Ayto. Miraflores de la Sierra*