

Iniciación a la

Escalada

y Rapel

25 – Mayo – 2013

RUTA DE SENDERISMO

MAX. 12
PLAZAS

- 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 último 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