



<b>Nombre actividad:</b>	<b><u>TALLER INICIACION DE ESCALADA DEPORTIVA</u></b>	<b>FECHA:</b>	<b>DÍAS 13 y 16 DE ENERO 2022</b>
--------------------------	---	---------------	-----------------------------------

El Morro de Toix es uno de esos rincones costeros destacados de la provincia de Alicante, un cabo de la costa mediterránea con grandes acantilados que son, en realidad, la terminación en el mar de la sierra de Bernia, zona ubicada entre las localidades de Calpe -*Marina Alta*- y Altea -*Marina Baixa*-.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

La **escalada deportiva** es un estilo de escalada que, como sistema de seguridad, utiliza anclajes previamente fijados a la pared colocados estratégicamente a lo largo de la vía. Estos anclajes («chapas») sirven para asegurar a los escaladores, lo que permite concentrarse mucho más en la técnica o en algunos pasos difíciles. La escalada deportiva se caracteriza por reducir notablemente el riesgo del escalador, a cambio de aumentar el nivel de dificultad (el grado de la vía). Generalmente, esta modalidad busca zonas relativamente accesibles y con paredes no necesariamente muy altas, en las que se equipan vías marcadas de diferentes grados de dificultad. Los grados de dificultad en la escalada deportiva se miden desde el 4º grado (principiante) hasta el 9º grado (profesional).

Nuestro taller de iniciación a la escalada es el taller ideal para principiantes que nunca han escalado antes y también para aquellos que previamente han escalado en rocódromos y quieren iniciarse en la escalada en roca y aprender los procedimientos necesarios que se requieren para practicarla.

Escalaremos en «top-rope» cuerda por arriba, para conocer la técnica y familiarizarnos con el material y la escalada, e iremos introduciendo todos los elementos de seguridad y técnicos, paso a paso para asegurar correctamente y llegar a escalar de primero.

Este taller constara de dos partes:

**1ª PARTE : JUEVES DIA 13 EN EL CEA**



## 1ª Parte

Conocimiento del material de escalada

Cultura y argot de la escalada

Anclajes de escalada

Uso adecuado del material

Encordamiento

## 2ª PARTE : DOMINGO 16 EN TOIX

## 2ª Parte

Aseguramiento

Escalada de segundo

Aseguramiento del primero de cuerda

Escalada de primero

Lectura de reseñas

### Material necesario:

(Arnes de escalada y pies de gato si se tienen). Ropa acorde a la meteorología del lugar y día. 1.5 ó 2 litros de agua, comida para el día (frutos secos, barritas energéticas, gel, fruta, bocadillo Evitar en lo posible traer excesivas bolsas de plástico. Documentación, dinero, tarjeta federativa. Móvil cargado.

**Material recomendable:** Pequeño botiquín personal con manta térmica

### Responsable organización

CEA .Jose Albero ( 610010834 )



## CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE – SECCIÓN MULTIAVENTURA

<b>Inscripciones</b>		En la pagina: Centro Excursionista de alicante En la pagina Centro Excursionista de Alicante <a href="https://www.cealicante.org">https://www.cealicante.org</a> a través del formulario de inscripción, pinchando en el enlace correspondientes a esta actividad.  NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES EL DÍA DE LA ACTIVIDAD.					
<b>Punto de encuentro</b>		<b>PARKING DEL DECHATLON</b>		<b>HORA DE SALIDA</b>		<b>Domingo, 16 de Enero de 2022 08:00h</b>	
<b>Mascotas</b>	<b>NO</b>	<b>Socios</b>	<b>SI</b>	<b>No Socios</b>	<b>NO</b>	<b>Tarjeta Federativa</b>	<b>SI</b>
<b>Desplazamiento</b>		En nuestros coches particulares, viajaremos respetando las normas de circulación y sin rebasar la capacidad máxima de los vehículos, cubriendo entre los participantes el gasto del combustible. Los conductores no pagan.					
<b>RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES:</b>							
Descanso, buena alimentación e hidratación el día previo. Por motivos del estado de alarma por el COVID-19, se debe actuar siempre siguiendo todos los protocolos y recomendaciones de distanciamiento y uso de mascarillas obligatoriamente							
<b>NORMAS BASICAS</b>							
1- Puntualidad. 2- Respetar las normas de la organización. 3 -Avisar al guía si el compañero que te precede se retrasa. 4 - Ayudar a los compañeros que lo necesiten. 5 -Respetar los ritmos. 6- Número de emergencia: 112. 7.- Disfrutar y respetar la naturaleza <b>MEDIDAS ANTI – COVID:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• La actividad se adaptará para anteponer el control de riesgo de contagio.</li><li>• No realizaremos la actividad si tenemos síntomas de tos, fiebre, dificultad respiratoria, compatibles con los signos del virus SARS-Covid-2</li><li>• Los desplazamientos en vehículo se realizarán con mascarilla.</li><li>• Recomendable gel hidro alcohólico individual.</li><li>• En la medida de lo posible, evitaremos el contacto con otros grupos de senderistas.</li><li>• Se recomienda mantener en la medida de lo posible una distancia de 1,5 metros durante las marchas, y si no se puede garantizar, usaremos la mascarilla.</li><li>• Los descansos se realizarán en lugares amplios.</li><li>• Se recomienda respetar la distancia de seguridad en las fotos de grupo.</li><li>• Llevaremos en la mochila una mascarilla.</li></ul>							



**RIESGOS DERIVADOS DE LOS PELIGROS INTRÍNSECOS A LA ACTIVIDAD Y MEDIDAS PREVENTIVAS:**

- **Agotamiento y deshidratación:** Ruta de larga duración, por tramos que no corresponden a sendero homologado y dos ascensiones exigentes y de desnivel considerable. No hay agua por el camino. Aunque sea invierno nos podemos encontrar con un día de calor. **Mediremos nuestras fuerzas, paso acompasado y tranquilo, haciendo los descansos necesarios. Llevaremos suficiente comida y mínimo 2 litros de agua. Glucosa (agua endulzada, gominolas).**
  - **Tropezones y caídas al mismo nivel:** Progresaremos por zonas fuera de sendero homologado, en las que hay pedreras, resaltes rocosos y tramos bastante descompuesto y resbaladizo. Las caídas pueden provocar contusiones, traumatismos, fracturas y cortes. **Máximo atención a la progresión, sin prisas, uso de calzado adecuado.**
  - **Hipotermia:** Dada la época del año, existe la posibilidad de temperaturas bajas. Frío y humedad. **Ropa térmica y de abrigo conforme a la época del año y actividad a desarrollar.**
  - **Quemaduras de sol:** El sol provoca quemaduras en la piel. **Gorra, crema solar.**
  - **Meteorología:** Cambio brusco de tiempo. **Observación de la predicción meteorológica días anteriores.**
- 
- La participación en las actividades del Centro Excursionista de Alicante es voluntaria e implica asumir personalmente el riesgo potencial que conllevan los deportes de montaña, riesgos que intentamos informar en lo máximo posible y minimizar, manteniendo una actitud preventiva y poniendo todos los medios disponibles para no exponernos ni exponer a los demás a situaciones que puedan derivar en un peligro innecesario.
  - Al inscribirse en la actividad, los participantes afirman estar en la adecuada forma física para poder realizarla, informar del padecimiento de alguna enfermedad, haber leído la descripción y su ficha explicativa, así como ser conocedores del significado de todos los términos y detalles indicados, especialmente de su dificultad física y técnica, del equipo necesario y de cualquier otro requerimiento específico, si lo hubiere, para realizarla.
  - Enfermedades no compatibles con la actividad (Cardíacas, hipertensión, asma, alergias, lesiones de articulaciones, hernias, epilepsia) y situaciones personales (embarazo, depresión).