



Del Rocódromo a la Roca



Montañero Asistente
Joxan de la Madrid González





Grabando

ÁREAS DE ESCALADA

Entono natural: Figura de protección, fauna, flora, usos agrícolas y/o ganaderos



2



Grabando

NORMAS BÁSICAS:

- RESPETAR LAS RESTRICCIONES
- RESPETAR LOS CAMINOS DE ACCESO (FINCAS PRIVADAS)
- RESPETAR A LA FAUNA (PERROS SUELTOS)
- PINTADAS/ CLECAS
- FUEGOS
- RUIDOS
- PERNOCTA



3

Chat

De mí para Todos

JD

Joxan, buenas tardes desde León del Club GAS y Montaña Ciudad de León

¿Quién puede ver sus mensajes? La grabación está habilitada


Enviar a: Todos

Zoom Seminario web

Grabando

Montaña Castilla y León

ACCIDENTES (FORMACIÓN)



ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna.

Chat

De mí para Todos 08:03 PM

JD Joxan, buenas tardes desde León del Club GAS y Montaña Ciudad de León


Zoom Seminario web

Grabando

Montaña Castilla y León

ESCALADA EN ÁREAS NATURALES

- Respeto
- Formación
- Conservación medio



FDMESCYL
Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León

Chat

De mí para Todos

JD Joxan, buenas tardes desde León del Club GAS y Montaña Ciudad de León

¿Quién puede ver sus mensajes? La grabación está habilitada

Enviar a: Todos

DEL ROCO A LA ROCA

La música te ayuda en tu entrenamiento

Escalar desde los descuelgues del rocódromo es lo normal

Los monitores velan por tu seguridad

En el rocódromo hay baños y papeleras

Los monitores tienen tus cestas y cepillan el magnesio

Dejar las cintas fijas permanentemente es lo normal

En el rocódromo tienes taquillas

No se permiten perros

En el rocódromo escalar en grandes grupos mola

La música molesta a la fauna y a otros escaladores. Deja la tecnología en casa

Utiliza tus propias cintas exprés y mosquetones de seguridad

Comprueba el material y el nudo de tu compañero y viceversa

Llévate todos tus desperdicios y papel higiénico. Entierra tus cacas

Limpia las marcas y el magnesio de las placas

No dejes cintas fijas y si las hay comprueba su estado

Tus cosas pueden estropear la flora. Ocupa el menor espacio posible

Átalo si es necesario o déjalo en casa si en la escuela causas problemas

Si la zona está masificada busca sectores menos frecuentados

Comportamientos responsables que protegen las zonas de escalada

Una campaña de Escalada Sostenible | escaladasostenible.org



DEL ROCO A LA ROCA

La música te ayuda en tu entrenamiento

Escalar desde los descuelgues del rocódromo es lo normal

Los monitores velan por tu seguridad

En el rocódromo hay baños y papeleras

Los monitores tienen tus cestas y cepillan el magnesio

Dejar las cintas fijas permanentemente es lo normal

En el rocódromo tienes taquillas

No se permiten perros

En el rocódromo escalar en grandes grupos mola

La música molesta a la fauna y a otros escaladores. Deja la tecnología en casa

Utiliza tus propias cintas exprés y mosquetones de seguridad

Comprueba el material y el nudo de tu compañero y viceversa

Llévate todos tus desperdicios y papel higiénico. Entierra tus cacas

Limpia las marcas y el magnesio de las placas

No dejes cintas fijas y si las hay comprueba su estado

Tus cosas pueden estropear la flora. Ocupa el menor espacio posible

Átalo si es necesario o déjalo en casa si en la escuela causas problemas

Si la zona está masificada busca sectores menos frecuentados

Comportamientos responsables que protegen las zonas de escalada

Una campaña de Escalada Sostenible | escaladasostenible.org



Grabando

MATERIAL

- !!Cuidado!! Cintas puestas en la pared
- Diferentes tipos de descuelgues.
- Vías de distintas longitudes. OJO con el fin de la cuerda.
- El suelo irregular, cuidado con el aseguramiento y la seguridad del asegurador.
- Cepillar las vías al bajar,



7



Grabando



GRACIAS



Chat

De mí para Todos

JD Joxan, buenas tardes desde León del Club GAS y Montaña Ciudad de León

De mí para Todos

JD Como siempre gracias Alvaro por estas charlas, Joxan desde León

¿Quién puede ver sus mensajes? La grabación está habilitada