



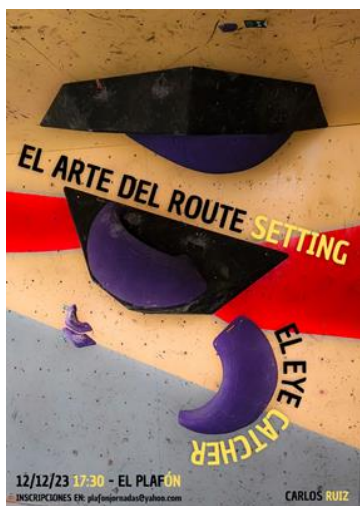
PROGRAMA DE LAS JORNADAS DE MONTAÑA 2023

ASOCIACIÓN EL PLAFÓN

11-17 DE DICIEMBRE 2023

MARTES 12

Taller El arte del route setting: el 'eye-catcher' impartido por Carlos Ruiz



Horario: 17:30-20:30

Plazas: máximo 9 soci@s

Descripción: El taller consistirá en una breve explicación teórica del route setting y los elementos que lo componen, centrándose en el aspecto artístico del mismo, y una pequeña práctica que consistirá en equipar un bloque atendiendo a los conceptos teóricos explicados.

1. Breve introducción al route setting
2. Route setting como expresión artística
3. El eye-catcher
4. Taller práctico

Taller de Primeros Auxilios impartido por Carlos García y Patricia Aliseda.

Horario: 19:00-20:30

Plazas: no hay máximo, siempre y cuando sean pares (y quepamos en la biblioteca, lo suyo sería no más de 20 personas), se trabajará por parejas en una parte del taller.

Descripción: el taller se dividirá en dos partes fundamentales, la primera dedicada a la Reanimación Cardiopulmonar (RCP) básica, orientada para personal no sanitario. Se desarrollará una breve explicación teórica de conceptos básicos tanto de reanimación como de otras maniobras, así como los constructos teóricos del manejo del desfibrilador semiautomático (DESA). La mayor parte del taller será práctica.

Por otro lado, la segunda parte consistirá en una explicación teórica breve de primeros auxilios orientados a la montaña (control de hemorragias, vendaje de heridas, enclavamientos, quemaduras, uso de medios de fortuna, etc). Ambas explicaciones teóricas se desarrollarán con la ayuda de una presentación PowerPoint. de igual manera, se dedicará bastante tiempo a la práctica.

Cronograma:

- Explicación teórica mediante diapositivas de la parte de RCP/DESA.
- Aclaración de dudas que puedan surgir.
- Explicación teórica mediante diapositivas de la parte de primeros auxilios de montaña.
- Aclaración de dudas.
- Breve cuestionario (MUY SENCILLO, es una diapositiva con unas preguntas) para afianzar los conceptos, de forma interactiva y distendida.
- Taller práctico de ambas partes.

MIÉRCOLES 13

Mercadillo entre soci@s

Horario: desde las 16:00 a cierre

Descripción: será un espacio en el que tod@s los soci@s podrán vender y comprar entre ellos tanto productos de artesanía propia, como artículos de segunda mano (ropa, material...), etc.

Cada un@ se hará responsable de su "puesto" en la ENTRADA del roco y del material o cartelera que necesite.

También estarán disponibles las camisetas y forros polares del club.

Entrega de premios de los concursos

Horarios:

- Dibujo a las 19:00-19:30
- In memoriam Rubén Martín De Lucía
- Fotografía, Video y logo a partir de las 19:30

Descripción: Los niñ@s que quieran participar deberán llevar su dibujo. Cada uno presentará el suyo y los pegaremos en la salita. Habrá una sorpresa para ell@s.

A continuación, tendrán lugar los concursos de video, foto y logo cuyas bases y modo y plazo de participación se pueden consultar en documento de bases. El jurado del concurso hará una preselección de finalistas y harán una presentación de las mismas. Después desvelarán los ganadores y premios de cada modalidad. El logo ganador se elegirá entre los soci@s presentes.

Para que se lleve a cabo cada concurso debe haber un mínimo de 5 participaciones.

Tras el concurso de Dibujo, se realizará un pequeño homenaje por parte del club en recuerdo de Rubén Martín De Lucía.

VIERNES 15

Clase de crosstraining impartida por KulturBox

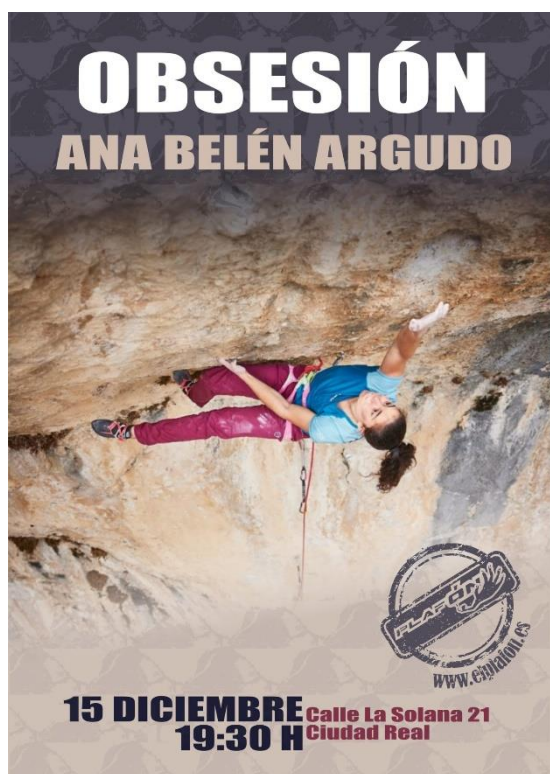
Horario: 12:15

Lugar: Av. de Isaac Peral, 44, 13005 Ciudad Real

Plazas: Máximo 15 soci@s

Descripción: el gimnasio KulturBox ofrece una clase exclusiva y gratuita de crosstraining solo para los soci@s de El Plafón el viernes a las 12:15 en sus instalaciones. No se requiere ningún nivel previo.

Charla "OBSESIÓN" por Ana Belén Argudo



Horario: 19:30

Lugar: El Plafón, C/ La Solana 21

Descripción: la joven escaladora madrileña Ana Belén Argudo realizará una proyección de unos 40 min contando su corta, pero muy intensa trayectoria desde los inicios, pasando por su primer 9a, hasta los proyectos en Margalef. Además, traerá un vídeo en "Victimas Pérez" en exclusiva de todo el proceso y los contratiempos que ha tenido.

Al terminar, Ana Belén realizará un pequeño sorteo por parte de sus patrocinadores y habrá un pequeño tentempié.

Se pide, por respeto a la ponente y a los organizadores de estas actividades, que se acuda antes de la hora indicada para que pueda comenzar a tiempo y no haya interrupciones.

SÁBADO 16

Taller de Orientación en la Atalaya impartido por Antonio Agudo y Darío Rodríguez

Día: 16 de diciembre.

Hora de Inicio: 10:00.

Lugar: Parque Forestal de la Atalaya.

Duración: 2-3h

Descripción: Actividad de Iniciación a la Orientación, Descubre la naturaleza de una forma diferente gracias a esta actividad de orientación. Tras una charla de presentación de la actividad donde aprenderéis a leer un mapa, utilizar a brújula y los primeros pasos de una actividad de orientación, iniciaréis en pequeños grupos la ruta siguiendo el mapa y las pistas hasta completarla.

La actividad tendrá retos sorpresa relacionados con la escalada y el montañismo.

Siempre existirán distintos niveles de dificultad preparados para adaptarse a las necesidades de los participantes y siempre serás tú el que marques el ritmo.

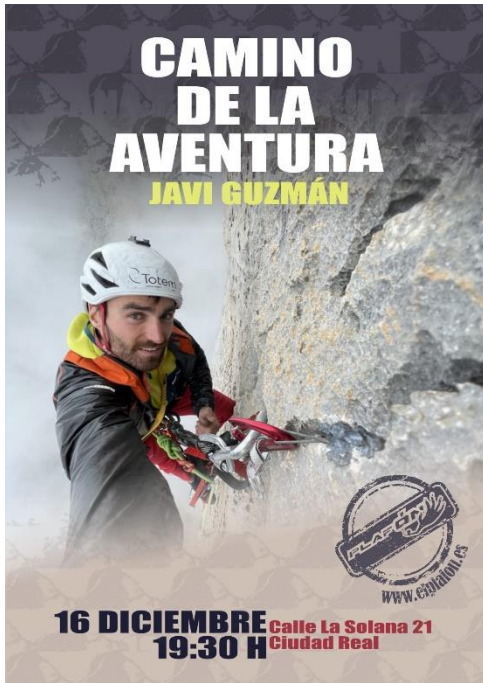
Detalle de la actividad

- Charla de Iniciación a la Orientación, conceptos Básicos:
 - Interpretar la información del mapa
 - Escala del Mapa
 - Curvas de Nivel
 - Significado del color de los elementos
 - Líneas Norte-Sur
 - El trazado del recorrido
- *Brújula:*
 - Agujas magnéticas
 - Limbo
- Balizas
- *Técnicas Básicas:*
 - Orientación del Mapa
 - Seguimiento constante de la posición actual
 - El semáforo
 - Trazar un rumbo

La actividad incluye

- Monitores especialistas en orientación
- Mapa A4 de recuerdo
- Brújulas para el uso durante la actividad

Charla “EL CAMINO DE LA AVENTURA” impartida por Javi Guzmán



Horario: 19.30

Lugar: El Plafón, C/ La Solana 21

Descripción: el escalador Javi Guzman, apoyado en diversas piezas audiovisuales y fotografías, narrará en primera persona la historia de una vida de aventuras y progresión en la montaña. Partiendo desde sus inicios, para viajar por un largo recorrido de significativas experiencias que marcaron su rumbo de vida a nivel personal y profesional. Pasará por todo tipo de escenarios en las grandes paredes, (alpinismo, big wall, escalada en hielo, expediciones en altura...) hasta llegar hasta el momento actual.

Se pide, por respeto al ponente y a los organizadores de estas actividades, que se acuda antes de la hora indicada para que pueda comenzar a tiempo y no haya interrupciones

Al acabar se realizará la entrega de los **Premios "pro y pra"** tras finalizar la charla.

Estos premios consisten en nominar para "pro" la persona que ha superado notoriamente sus retos deportivos en la escalada (independientemente del nivel) y nominar a "pra" a aquel o aquella cuyo año haya sido pésimo en cuanto a resultados o dedicación a la escalada. Las propuestas se realizarán "a mano alzada" en el momento que se realice el certamen pudiendo exponer el motivo de voto por "pro" o "pra".

Domingo 17

Encuentro de bloque

Horario: 09:45-10:45 niñ@s

11:30-13:00 1ª ronda adult@s

13:15-14:45 2ª ronda adult@s

17:00 finales

Descripción: El encuentro de bloque es un torneo con un enfoque más social que competitivo. El objetivo del torneo es que todos los socios y las socias puedan divertirse y poner a prueba su nivel. Se trata de una celebración en la que toda la masa social que da forma a EL PLAFÓN pueda disfrutar de manera conjunta de la práctica de la escalada. Una ocasión para conocer a más gente que forma parte del proyecto, compartir experiencias, aprender y fortalecer la red de la *familia plafonera* en un ambiente festivo.

En el encuentro habrá bloques para todos los niveles a fin de que todas las personas, independientemente de su nivel, puedan participar y disfrutar del encuentro.

La comida estará incluida en el coste de la competición.

NO DIGÁIS QUE NO OS LO DIJIMOS

*Será necesario rellenar la inscripción para la participación en las actividades.

*Todas las actividades serán en las instalaciones de El Plafón excepto las especificadas.

* Todas las actividades son gratuitas a excepción del encuentro, que tendrá un coste de 5€ con la comida incluida. Este pago se hará preferiblemente en el plazo de inscripción y deberá adjuntarse justificante en la misma.

*Existirá la posibilidad de realizar la inscripción para el encuentro el mismo día 17 NO asegurando la plaza de comida por imposibilidad logística. No obstante, se ruega se realice en la medida de lo posible de manera anticipada.

*Todas las actividades son exclusivas para soci@s, exsoci@s y amig@s del club. Será necesario rellenar previamente la inscripción.

* Habrá servicio de refrescos y venta de camisetas durante el desarrollo de las jornadas.

El grupo organizador de estas jornadas las ha preparado con mucho cariño y deseamos que participéis de todo lo que podáis, ¡y compartamos unos días de aprendizaje, respeto y diversión!