

# INICIACIÓ A L'ESPELEOLOGIA

PROGRAMA:

## DIVENDRES 1 DE DESEMBRE DEL 2006

16'30 h.

Presentació de les jornades en l'aula del Servei d'Esports de la UJI.  
Xarrada sobre la geologia del Karst.

17 a 18h.

Xarrada sobre la història de l'espeleologia.  
Evolució de les tècniques de progressió  
La cadena de muntatge, material i roba d'exploració.

18:20h a 21h

Pràctiques d'ascens i descens.

## DISSABTE DIA 2 DE DESEMBRE DEL 2006

8h.

Eixida a cavitat.

Taller de nucs bàsics  
Pràctiques de passamans i tirolina.  
Pràctiques de ràpel sense fraccionament.  
Pràctiques d'ascens per electró.

18h.

Fi de l'activitat.

### NOTA IMPORTANT:

- Per a tots els dies has de portar roba adequada per a activitat física com un xandall. Per als dies de pràctiques en cavitat, l'ideal seria un xandall vell o millor un mono de tela (tipus mecànic); També és recomanable portar uns guants de treball, una muda de roba i roba d'abric per als descansos.
- Per als dies de pràctiques en cavitats es recomana portar botes d'aigua tipus industrial, perquè són molt barates (uns 12€) i impediran que esvarem o que ens mullem els peus. Si no n'hi ha podem portar sabatilles o botes de muntanya.
- Cal preveure menjar tipus picnic i aigua per al dia 2.