



ESKALADA EGINON.

Maiatzak 29, larunbata.

Orduategia: irteera, 10:00etan; eta itzulera: 17:00etan (gutxi gorabehera).

Tokia: autobus geltokia.

Hauek eraman behar dira: arropa eroso, aldatzeko arropa, ura eta bazkaria.

Eginora heldu eta oinarrizko eskalada bideetara zuzenduko gara. Azalpena eta oinarrizko materiala erakustea. Oinarrizko arauak azaltzea, kirol honetan hasteko. Taldeen osaketa. Beroketa, arnesak jarri eta ariketaren hasiera. Aldi berean, ekintza dinamizatzeko, eskalatzen ari ez den taldearekin ibilbide gidatua egingo da eta baita hainbat kirol joko ere.

ESCALADA EN EGUINO.

29 de mayo, sábado.

Horario: salida: 10:00; regreso aproximado 17:00.

Lugar: estación de autobuses.

Hay que llevar: ropa cómoda, ropa de recambio, agua y comida.

Llegada a Eguino y acceso a las vías de iniciación. Explicación y muestra del material básico. Normas imprescindibles para la iniciación a este deporte. Realización de grupos. Calentamiento, colocación de arneses e iniciación de la actividad. Paralelamente, para dinamizar la actividad, con el grupo que no está escalando se realizará un recorrido guiado por la zona, así como diferentes juegos deportivos.

