

**INFORMACION DE LOS CURSOS 2010 PROGRAMADOS  
POR LA ESCUELA ANDALUZA DE ESPELEOLOGIA.  
(EADE)**



**DENOMINACION DEL CURSO:** Entrenamiento en Espeleología

**OBJETIVOS:** Inculcar en el espeleólogo la necesidad del entrenamiento, para posteriores intervenciones en la competición y las campañas de gran envergadura, así como las salidas de fines de semana, estar entrenado significa mayor capacidad para afrontar las situaciones que se presentan en una exploración o salida a cavidad.

**HORAS DEL CURSOS:** 14

<b>Director del curso</b>	Antonio Repiso Porrino
<b>Fecha</b>	5-6 de Junio
<b>Precio</b>	100 € Federados 120 € No Federados

**LUGAR DE REALIZACION:** Escuela Andaluza de Espeleologia (Villaluenga del Rosario) Cádiz

**NIVEL DE ENTRADA:** Ninguno

**MAXIMO DE ALUMNOS POR CURSO:** 15

**MINIMO DE ALUMNOS POR CURSO:** 6

**MATERIAL PERSONAL QUE APORTA EL ALUMNO:**

- Saco de dormir
- Equipacion deportiva para entrenamiento

**MATERIAL QUE APORTA LA ESCUELA:**

Material Didáctico.

**INSCRIPCION EN EL CURSO:**

La inscripción al curso se hará mediante el [formulario](#) adjunto, que se remitirá por correo electrónico ([fae@espeleo.com](mailto:fae@espeleo.com)), por correo o por fax (952 21 19 60), adjuntado comprobante bancario del ingreso de la matrícula en la cuenta siguiente:

- UNICAJA 2103.2030.40.0030012922

Las plazas son limitadas Para más información pueden llamar al teléfono 902 367 363 de lunes a viernes de 9:00 h a 14:00 y de 17:00 a 20:00 h.

## **PROGRAMA DEL CURSO:**

### **CONTENIDOS**

1. Por que entrenar en espeleología.
2. Principios básicos del entrenamiento.
3. Planificación del entrenamiento en espeleología: Por que planificar y como hacerlo (nociones básicas).
4. Ejemplos de planificaciones y entrenamientos para espeleólogos: Competición, campañas, etc.

### **HORARIOS:**

#### **SABADO:**

11:30 h Presentación  
12:00 h Teóricas  
14:30 h Comida  
17:00 h Teóricas  
20:00 h Descanso  
21:00 h Cena  
00:00 h Cierre de la Escuela y Descanso

#### **DOMINGO:**

09:00 h Desayuno  
09:30 h Clase Practica / Teóricas  
14:30 h Almuerzo  
16:00 h Clausura y entrega de diplomas

**El programa y el horario podrán tener modificaciones y ajustes para su mejora.**