

□ **Curso de Iniciación de Escalada en Roca - Escalada Deportiva**

Introducción,

La escalada es una actividad innata del ser humano, y todos nos sorprendemos gratamente, al encaramarnos por vez primera a una pared, ese desafío de la gravedad nos llena de adrenalina y nos transmite unas sensaciones únicas! Pero como todo deporte de riesgo, es imprescindible el conocimiento de las técnicas y las maniobras de seguridad, así como también, aprender a usar los equipos y los materiales específicos para poder llevarla a cabo con total seguridad y así disfrutar plenamente de esta atractiva disciplina de Montaña.

Objetivos del curso,

El objetivo, es que al finalizar el curso, puedas escalar como primero de cuerda, vías equipadas de escalada deportiva de un largo, con plena seguridad.

Contenidos del curso,

- Conocimiento del material y equipo de escalada deportiva en roca.
- Tipos de roca.
- Anclajes, tipos.
- Nudos básicos.
- Reuniones. Triángulo de fuerzas.
- Sistemas y procedimientos de aseguramiento.
- Utilización del equipo de seguridad.
- Escalada de primero de cordada.
- Descuelgues: abierto, cerrado y dudoso.
- Abandono de vía.
- Seguridad en la escalada.
- Algunas precauciones. Errores frecuentes.

Material/Equipo necesario,

- Vestimenta adecuada para la actividad (ligera y cómoda) y acorde con la estación del año.
- Pantalón largo
- Pies de Gato.

Requisitos mínimos,

- No es necesario tener experiencia previa como escalador
- Es necesario estar federado.

Duración,

2 días (un fin de semana, O en Laborables...)

Lugares

Sierra de Guadarrama (Segovia y alrededores, El Chorro, Fuentidueña, etc..)

Ratio máxima: Profesor-Alumno,

1 profesor / 4 alumnos

Grupo mínimo,
2 alumnos

Tarifas por alumno curso 2 días,
Grupo de 2 alumnos 170 €/alumno
Grupo de 4 alumnos 120 €/alumno

Incluye:

- Guía/Profesor exclusivo para el grupo.
- Material/Equipo de seguridad individual y colectivo necesario, en perfectas condiciones y homologado por la CE y la UIAA

Fechas de los cursos,

Todo el Año - Inscripción abierta para el 2010. Apuntate!!