

## CURSO ESCALADA DE INICIACIÓN



La escalada deportiva es uno de los deportes más completos que existe donde disfrutaremos de la naturaleza y de la adrenalina por partes iguales.

Hoy en día las escuelas se llenan de escaladores que con la única ayuda de sus pies y sus manos progresan por la pared en busca de sensaciones muy especiales que nos da este deporte,

Con este curso de escalada de iniciación serás autónomo para poder escalar vías DEPORTIVAS DE 1 LARGO.

¡Contacta con nosotros para saber más sobre esta actividad!

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO

#### Objetivos del curso:

Asimilar las técnicas necesarias para una práctica deportiva segura y eficaz en pared mediante el conocimiento y uso correcto del material, asumiendo las necesidades de prevención y los métodos de seguridad y progresión básicos.

Adquirir los conocimientos necesarios para escalar de forma autónoma y segura en vías equipadas de un solo largo así como realizar un rapel con total seguridad.

#### Contenidos.

- Material personal y material técnico específico.
- Cabuyería básica.
- Técnicas de aseguramiento.
- Técnicas para escalar de primero: chapar, uso de la cuerda, nudos de encordamiento y descuelgues.
- Técnica gestual de escalada.
- Técnicas avanzadas para escalar de primero: descuelgues conflictivos y travesías
- Rápel técnica gestual y montaje.

## ¿QUÉ ESTÁ INCLUIDO EN EL PRECIO?

**El precio incluye:** Guía de Montaña, material técnico colectivo (cuerdas, cintas Express, grigri y mosquetones), material individual (arnés, casco, pies de gatos, boga de anclaje con mosquetón y descensor con mosquetón) y seguro de RC y Accidentes.

**El precio no incluye:** Comida (posibilidad de contratar Pack Actividad + Comida) ni transporte.

## ¿QUÉ MATERIAL TENGO QUE LLEVAR?

- Material individual: arnés, casco, pies de gatos, boga de anclaje con mosquetón y descensor con mosquetón.
- Ropa de montaña cómoda.
- Impermeable
- Zapatillas o botas de senderismo (Imprescindibles)
- Mochila de 30 litros de capacidad.
- Cantimplora o botella para el agua.
- Gorra de sol y gafas de sol.
- Crema para el sol y para los labios

## ¿QUÉ PRECIO TIENE ESTA ACTIVIDAD?

**Adultos: 120 €/persona; Niños entre 9 y 12 años el precio será de 101 €/persona.**

Se considera reservada la plaza una vez ingresado el 100 % del importe de la actividad.

Cuenta bancaria para transferencias: TRIODOSBANK IBAN ES78 1491 0001 202076960810 [¿Por qué utilizamos Banca Ética y Responsable?](#)

Condiciones de cancelación [Ver aquí](#)

El grupo está compuesto por un mínimo de 3 participantes y por un máximo de 6-7. La ratio siempre será de 1 guía /6 participantes. En caso de no llegarse al grupo mínimo se anularía la actividad, avisando a las personas que lo han reservado 3 días antes.

## ¿QUÉ HAN DICHO OTROS PARTICIPANTES SOBRE SU EXPERIENCIA?

- *“todo genial, david nuestro guía estupendo, un poquito de adrenalina y las vistas increíbles”* Carmen – 29/0/2019

## COMPLETA TU EXPERIENCIA / OTRAS ACTIVIDADES



### Barranquismo en Madrid

Una ruta espectacular pasándolo bien en un entorno único. Adrenalina en estado puro.

[Saber más +](#)



### Alojamiento

Disfruta de un fin de semana completo y quédate a pasarlo en la Sierra de Guadarrama.

[Saber más +](#)



### Completa tu día con los sabores de la Sierra

Disfruta tu día con una comida espectacular en la Sierra Norte con la denominación de origen de la sierra.

[Saber más +](#)



### Barranco en Gredos

Un barranco más completo con rapeles, toboganes y saltos en la Sierra de Gredos. Una actividad única en un entorno único.

[Saber más +](#)



### Tu aventura en Cuenca: Barranco y Vía Ferrata

Una aventura espectacular de día completo con un barranco acuático y una vía ferrata de iniciación.

[Saber más +](#)