

Curso de Iniciación a la escalada



Precio: 99 €

Aprende las técnicas para poder escalar vías equipadas de un largo con seguridad y autonomía.

Lo Mejor:

- Después de este curso podrás escalar vías equipadas de un largo.
- Sensación de superación haciendo vías de hasta 30 metros.
- Aprende nudos, técnica gestual y sobre material.
- Un entorno incomparable en el Parque Nacional Sierra de Guadarrama.

No se conoce con exactitud cuando surgió la escalada en roca como tal pero lo que sí se conoce es que en la actualidad es uno de los deportes de montaña con más adeptos. 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. Para que te inicies en este deporte hemos preparado el siguiente curso.

Este curso especial de 3 días de duración nos ayudará a afianzar los conocimientos adquiridos los dos primeros días con un tercer día de práctica en una de nuestras salidas dirigidas de escalada.

Programa detallado

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.
- Cabuiería 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.

Equipo personal

Material individual: arnés, casco, pies de gatos, бага 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

Incluye

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

No incluye

Traslados ni comidas

Alojamiento

Posibilidad de Hostal rural