



## **Escalada deportiva**

### **Iniciación:**

**A quien va dirigido:** a aquellas personas que quieren iniciarse o probar la escalada y no tienen conocimientos previos y / o el material necesario.

**Requisitos mínimos:** no son necesarios.

**Objetivo del curso:** tener un primer contacto con la roca y con el material propio de la escalada.

**Contenidos:** equipo y material, nudos para encordarse, técnica básica de progresión, conciencia corporal, escalada en polea (Top-rope), conceptos fundamentales de seguridad, modalidades de escalada ...

**Material aportado por el alumno:** pies de gato, casco, arnés.

Ropa de deporte y de abrigo, agua y comida para la jornada, mochila de 30lt. aprox.

**Duración** una jornada (7h efectivas).

**Ratio:** un técnico titulado/cuatro alumnos.

**Precio:** desde 70€/pax

**Incluye:** seguro, técnico / guía titulado, material adicional para realizar la actividad.

**Época:** todo el año.





## **Avanzado:**

**A quien va dirigido:** a personas que han tenido un primer contacto con el mundo de la escalada y quieren practicarla de manera autónoma.

**Requisitos mínimos:** no son necesarios.

**Objetivo del curso:** escalar vías equipadas de un solo largo como primero de cordada con seguridad y autonomía.

**Contenidos:** equipo y material, nudos, conceptos fundamentales de seguridad, progresión como primero y segundo de cordada, técnica de aseguramiento a un primer y un segundo de cordada, técnica gestual, maniobras con cuerda (maniobras de reunión y "descuelgues"), escala de dificultad, modalidades de escalada...



**Material aportado por el alumno:** pies de gato, arnés, aparato asegurador tipo grigri, 7 cintas exprés, cuerda dinámica simple, casco, 2 mosquetones de seguridad, 1,5 m de cordino de 7mm, un mazo de 7mm homologado.

Ropa de deporte y de abrigo, agua y comida para la jornada, mochila de 30 lt. aprox.

**Duración:** 2 días (14h efectivas).

**Ratio:** un técnico titulado / cuatro alumnos.

**Precio:** desde 150€/pax

**Incluye:** seguro, técnico / guía titulado, material adicional para realizar la actividad.

**Época:** todo el año.



## **Perfeccionamiento:**

**A quien va dirigido:** a personas que escalan asiduamente como primero de cordada, conocen las técnicas y el material básico y quieren profundizar para mejorar aspectos concretos de su escalada.

**Requisitos mínimos:** tener un nivel mínimo de Vº escalando como primero de cordada.

**Objetivo del curso:** trabajar aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos.

**Contenidos:** personalidades según las necesidades de cada escalador.



**Material aportado por el alumno:** pies de gato, arnés, aparato asegurador tipo grigri, 10 cintas exprés, cuerda dinámica simple, casco, 2 mosquetones de seguridad, 1,5 m de cordino de 7mm, un mazo de 7mm homologado.

Ropa de deporte y de abrigo, agua y comida para la jornada, mochila de 30 lt. aprox.

**Duración:** 1 día (7h efectivas).

**Ratio:** un técnico titulado / cuatro alumnos.

**Precio:** desde 80€/pax

**Incluye:** seguro, técnico / guía titulado, material adicional para realizar la actividad.

**Época:** todo el año.