



Escalada esportiva

Iniciació:

A qui va adreçat: a aquelles persones que volen iniciar-se o provar l'escalada i no tenen coneixements previs i/o el material necessari.

Requisits mínims: no són necessaris.

Objectiu del curs: tenir un primer contacte amb la roca i amb el material propi de l'escalada.

Continguts: equip i material, nus per encordar-se, tècnica bàsica de progressió, consciència corporal, escalada en politja (Top-rope), conceptes fonamentals de seguretat, modalitats d'escalada...

Material aportat per l'alumne: peus de gat, casc, arnés.

Roba d'esport i d'abric, aigua i menjar per a la jornada, motxilla de 30lt. aprox.

Duració: una jornada (7h efectives).

Ràtio: un tècnic titulat/quatre alumnes.

Preu: des de 70€/pax

Inclou: assegurança, tècnic/guia titulat, material addicional per a realitzar l'activitat.

Època: tot l'any.





Avançat:

A qui va adreçat: a persones que han tingut un primer contacte amb el món de l'escalada i volen practicar-la de manera autònoma.

Requisits mínims: no són necessaris

Objectiu del curs: escalar vies equipades d'un sol llarg com a primer de cordada amb seguretat i autonomia.

Continguts: equip i material, nusos, conceptes fonamentals de seguretat, progressió com a primer i segon de cordada, tècnica d'assegurament a un primer i a un segon de cordada, tècnica gestual, maniobres amb corda (maniobres de reunió i "descuelgues"), escala de dificultat, modalitats d'escalada...



Material aportat per l'alumne: peus de gat, arnès, aparell assegurador tipus grigri, 7 cintes exprés, corda dinàmica simple, casc, 2 mosquetons de seguretat, 1,5 m de cordino de 7mm, un malló de 7mm homologat.

Roba d'esport i d'abric, aigua i menjar per a la jornada, motxilla de 30 lt. aprox.

Duració: 2 dies (14h efectives).

Ràtio: un tècnic titulat/ quatre alumnes.

Preu: des de 150€/pax

Inclou: assegurança, tècnic/guia titulat, material addicional per a realitzar l'activitat.

Època: tot l'any.



Perfeccionament:

A qui va adreçat: a persones que escalen assíduament com a primer de cordada, coneixen les tècniques i el material bàsics i volen aprofundir per a millorar aspectes concrets de la seva escalada.

Requisits mínims: tenir un nivell mínim de Vº escalant com a primer de cordada.

Objectiu del curs: treballar aspectes físics, tècnics, tàctics i psicològics.

Continguts: personalitzats segons les necessitats de cada escalador.



Material aportat per l'alumne: peus de gat, arnés, aparell assegurador tipus grigri, 10 cintes exprés, corda dinàmica simple, casc, 2 mosquetons de seguretat, 1,5 m de cordino de 7mm, un malló de 7mm homologat.

Roba d'esport i d'abric, aigua i menjar per a la jornada, motxilla de 30 lt. aprox.

Duració: 1 dia (7h efectives).

Ràtio: un tècnic titulat/ quatre alumnes.

Preu: des de 80€/pax

Inclou: assegurança, tècnic/guia titulat, material addicional per a realitzar l'activitat.

Època: tot l'any.