

PROGRAMA

ESCALADA



ESCALADA

JÓVENES Y ADULTOS

TODOS LOS DÍAS

El taller de iniciación a la escalada deportiva, es el primer paso en tu formación como escalador integral tanto deportiva, técnico y mental. El curso se compone de 12 horas teórico-prácticas. Se dicta todos los meses, y no hace falta que tengas experiencia en el deporte ni un gran estado físico. Dentro del costo, están incluidos los materiales necesarios y el abono mensual para que puedas venir a practicar en nuestro muro

- Slida a roca, iniciación a la escalada + equipo (arnés, casco, zapatilla, cuerda, asegurador) + registro de la actividad = \$25000 pp.

- 2 salidas a roca + 1 clase teórica + evaluación previa + equipo (arnés, casco, zapatilla, cuerda, asegurador) + registro de la actividad = \$70000 Pp.

- 4 salidas a roca + 2 clases teórica + evaluación previa + equipo (arnés, casco, zapatilla, cuerda, asegurador) + manual + registro de la actividad = \$130000 Pp.

El guía de esta actividad se encuentra certificado por la Enam y manejo de cuerdas. Totalmente garantizado. Te entregamos pautas de entrenamientos y evaluaciones, para que puedas progresar en este deporte.

Cantidad participantes mínima: 3 personas.

PROGRAMA

ESCALADA



Resumen de contenidos:

1. Introducción.
2. Un poco de historia.
3. El terreno de juego.
4. Tipos de roca más habituales en las escuelas de escalada deportiva
5. Equipo básico de escalada deportiva.
6. Anclajes intermedios y reuniones.
7. Nudos básicos.
8. Técnicas básicas de progresión en escalada.
9. Escalas de graduación.
10. La escalada como primero de cuerda.
11. La escalada como segundo de cuerda.
12. El rapel o descolgarse de una reunión.
13. Lectura e interpretación de croquis de escalada deportiva.
14. Vocabulario específico de escalada.
15. Práctica, práctica, práctica de todo

DESCRIPCIÓN:

Objetivo del Curso: desarrollar autonomía para la práctica de escalada

Dirigido a: Mayores de 14 años

Grupos: 6/8 personas máximo

Material específico: el formador o formadores aportarán todo el material necesario para desarrollar el curso, incluido material técnico de escalada y apuntes teóricos que el alumno podrá utilizar en el futuro para repasar los conocimientos adquiridos

Recomendaciones: Llevar ropa cómoda, comida y bebida personal.