

CURSO DE ESCALADA EN ROCA



Nivel 1 (iniciación)-2020



Contenido

1	Presentación.....	2
2	Datos básicos.....	3
3	Objetivos.....	3
4	Requisitos.....	3
5	Contenidos.....	3
6	Programa.....	4
7	Más información.....	4
7.1	Incluye.....	4
7.2	No incluye.....	5
7.3	Material necesario.....	5
7.4	Observaciones.....	5
7.5	Puntos fuertes.....	6
8	Cursos Relacionados.....	6
9	Contacto.....	7

1 Presentación

Te proponemos dos jornadas de formación de **escalada en roca** para que puedas **iniciarte** en esta bella actividad con seguridad.

El objetivo es dotar a los alumnos de los conocimientos necesarios para escalar en roca vías de un largo equipadas (deportiva).

Escalar, hoy en día, es un deporte al alcance de casi todo el mundo. Podemos encontrar un rocódromo en polideportivos o incluso en muchos centros educativos y las escuelas de escalada proliferan por casi todas las sierras. Cada día son más las personas que trepan por las paredes, naturales o no, para disfrutar de sensaciones que solo se pueden sentir cuando uno no está tocando de pies al suelo.

Pero esto no puede hacernos olvidar que nuestra condición natural impone, irremediablemente, tener los pies en el suelo. Tenemos que andar no solo con mucho cuidado, sino también con conocimiento de causa, y si nunca antes hemos escalado, la mejor opción es

instruirnos por un **profesional**. Conocer la teoría y las técnicas básicas de la escalada nos permitirá disfrutar de este deporte tan sano como divertido con la máxima seguridad.



2 Datos básicos

Destino: en todo el territorio, España.

Actividad: Curso de escalada en roca, nivel I (iniciación).

Duración: 2 días.

Época: todo el año

Grupo mínimo-máximo: 1-6 personas.

3 Objetivos

- Instruir a los alumnos para que puedan realizar **vías de escalada en roca de un largo equipadas**, incidiendo en aspectos teóricos y prácticos básicos.

4 Requisitos

- **Nivel técnico:** no se requiere ningún conocimiento técnico de escalada ni conocimiento previo de maniobras con cuerdas.
- **Estado físico:** persona no sedentaria que tenga cierto hábito de realizar ejercicio de forma regular.

5 Contenidos

Dos sesiones donde se verán los siguientes conceptos:

- Material fundamental. Modo de empleo. Aspectos fundamentales de su mantenimiento.

- Técnica gestual fundamental de escalada. Aspectos fundamentales de posicionamiento de pies y manos.
- Técnicas de aseguramiento al primero de cordada.
- Técnica de chapaje.
- Montaje de descuelgues.
- **Montaje de reuniones** en parabolts y buriles.
- Técnicas de descenso. Rapel.
- Nudos más habituales y uso apropiado de estos.



6 Programa

Día **1,2**. Dos jornadas en montaña donde se desarrollarán los contenidos del curso. Lugar concreto de encuentro se determinará unos días antes.

7 Más información

Precio:

- 4 a 6 personas 150 euros.
- 3 personas 175 euros.
- 2 personas 250 euros.

7.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Material común.
- Seguro de accidentes.
- Gestión de la actividad.
- Resolución de cualquier tipo de duda posterior al curso.

7.2 No incluye

- Transporte al lugar donde se desarrolla la actividad.
- Alojamiento y manutención durante la actividad.

*Muntania Outdoors puede gestionar el alojamiento y coordinar el transporte entre los participantes.

7.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para que la jornada sea cómoda, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material nosotros te lo prestamos.

- Mochila 30-40 litros para la aproximación.
- Zapatillas o botas tipo trekking para la aproximación y pies de gato.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje con un mosquetón de seguridad, asegurador-descensor.
- Ropa térmica apropiada para el destino y época del año.
 - Calcetines.
 - Pantalón de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta corta viento.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

7.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los cursos a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Flexibilidad del lugar donde se desarrolla el curso

Cursos a medida en función de los conocimientos previos que tengas

Seguro de la actividad

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes**, así que puede estar tranquilo. Ahora bien, sin ninguna duda, si usted hace con frecuencia deportes de montaña u otros deportes y además viaja, le recomendamos un **seguro de viaje** y si además contrata **“con cancelación”** tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el **seguro de viaje** por el periodo de tiempo que dura la actividad o el **seguro anual** (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

* El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero** . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

7.5 Puntos fuertes

- 2 jornadas completas en montaña.
- Programa adaptable a nuestro nivel.
- Grupo muy reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.
- Posibilidad de asesoramiento en tienda especializada para la adquisición del material necesario o posibilidad de alquilar.

8 Cursos Relacionados

- Bautismo a la escalada en roca
- Curso de escalada en roca, nivel 2 (vías de varios largos equipadas)
- Curso de escalada en roca, nivel 3 (vías de varios largos desequipadas)
- Curso de escalada en roca, nivel 4 (fisuras, diedros y chimeneas)
- Curso de autorrescate en pared
- Curso de maniobras con cuerdas para montañeros
- Curso de iniciación a la escalada artificial
- Curso de escalada Big Wall-Grandes Paredes
- Curso de escalada artificial extremo.
- Curso de maniobras con cuerdas para montañeros

9 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

C/ de las Cruces nº1, bloque 2, 2ºC 28491 Navacerrada (España).