

CURSO DE ESCALADA EN ROCA



**Nivel 4 (fisuras, diedros y chimeneas)-
2020**



Contenido

1	Presentación.....	2
2	Datos básicos.....	3
2.1	Observaciones de nivel	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.....	4
7.3	Material necesario	5
7.4	Observaciones.....	5
7.5	Puntos fuertes.....	6
8	Cursos Relacionados.....	6
9	Contacto	6

1 Presentación

Programa dirigido a personas que ya están **iniciadas** en la **escalada clásica** y que quieren mejorar en un terreno que habitualmente hay que superar en pared, nos referimos a la **escalada de fisuras, diedros y chimeneas**.

Incidiremos en aspectos claves posturales cómo **empotramiento de manos, dedos y pies**. Además veremos cómo proteger la progresión mediante **seguros flotantes (Friends, fisureros, etc)** en función de la geometría de la pared y cómo ser **más eficientes** en la distribución del material en el arnés y en las reuniones.

La mejor opción es instruirnos por un **profesional** para superarnos, escalar con mayor seguridad y poder alcanzar nuestros objetivos.

2 Datos básicos

Destino: en todo el territorio, España.

Actividad: Curso de escalada en roca, nivel 4 (Fisuras).

Duración: 2 días.

Época: todo el año

Grupo mínimo-máximo: 1-2 personas.

2.1 Observaciones de nivel

Nivel técnico: Se requiere conocimiento técnico de escalada de vías de varios largos desequipadas o haber cursado algún curso de **Escalada en Roca, Nivel 3 (vías de varios largos desequipadas)**.

Estado físico: persona con hábito de realizar ejercicio de forma regular.

3 Objetivos

Mejora de nuestra **técnica gestual de escalada en pared** incidiendo en **fisuras, diedros y chimeneas** y repaso de aspectos fundamentales de **seguridad y dinámica** de la escalada de **vías desequipadas**.

4 Requisitos

Nivel técnico: Se requiere conocimiento técnico de escalada de vías de varios largos desequipadas o haber cursado algún curso de **Escalada en Roca, Nivel 3 (vías de varios largos desequipadas)**.

Estado físico: persona con hábito de realizar ejercicio de forma regular.

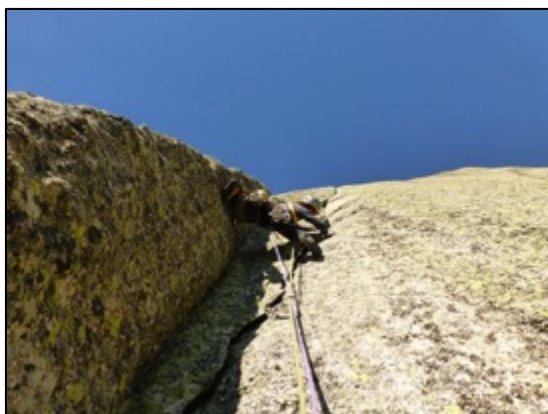
5 Contenidos

Dos sesiones donde se verán los siguientes conceptos:

- **Técnica gestual** de la **escalada de fisuras, diedros y chimeneas**.
- Durante la actividad el profesor dará indicaciones a modo de repaso de aspectos fundamentales en la dinámica de la escalada de varios largos de vías desequipadas cómo es el **material específico** de este tipo de escalada: **cuerdas dobles, cintas express extensibles, seguros flotantes (Friends y Fisureros), pitones, cintas planas y coordinos. Montaje de reuniones** mediante **seguros flotantes** (Friends y fisureros), **cuerdas y coordinos**.

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:

- 2 persona 250 euros.
- 1 personas 400 euros.

7.1 Incluye

- Guía de montaña durante las dos jornadas
- 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.
- Mochila pequeña de 15 o 20 litros para escalar.
- Zapatillas o botas tipo trekking para la aproximación y pies de gato.
- Casco. Arnés, cabo de anclaje con mosquetón de seguridad, asegurador-descensor y cuatro mosquetones de seguridad.
- Anillo dineema 13 mm de ancho y al menos 120 cm de longitud. 1 coordinado de al menos 7 mm y 120 cm.
- Guantes de fisura.
- 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 o bolsa de agua tipo Camelback 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

- Curso muy específico en técnica de fisuras, diedros y chimeneas)
- 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.

8 Cursos Relacionados

- Curso de autorrescate en pared
- Curso de iniciación a la escalada artificial
- Curso de escalada Big Wall-Grandes Paredes
- Curso de escalada artificial extremo
- Curso de progresión en crestas y aristas

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).