

INICIACIÓN A LA ESCALADA EN ROCÓDROMO

Fecha, horario, lugar y ratio —○

- **Fecha y Hora:** 2, 9, 16 Y 23 de marzo 2021, de 18:00 a 20:00
- **Lugar:** Rocódromo Pio XII (Huesca)
- **Ratio máximo:** 6 personas.
- **Grupo mínimo** de 4 personas.

Resultados de aprendizaje —○

Al finalizar el curso con éxito deberías ser capaz de:

- Escalar y asegurar en rocódromos con mayor autonomía aplicando las técnicas y maniobras básicas de manera segura, identificando posibles riesgos y resolviendo, de forma correcta, las situaciones técnicas más comunes.
- Tomar conciencia de tu técnica gestual, aplicando las correcciones y ejercicios para moverte de forma eficiente.

¿Qué es lo que vamos a ver y a trabajar —○

- Introducción y Contextualización al mundo de la escalada.
- Material individual y colectivo. Consejos y criterios para su compra, cuidado y mantenimiento.
- Nudo de encordamiento. Ocho doble por chicote.
- Sistemas semi-automáticos de aseguramiento. (utilización de diferentes sistemas)
- Técnica de aseguramiento. Seguridad y técnica. Aseguramiento dinámico (Ensayo de caídas).
- Técnicas de progresión (Técnica de escalada como primero de cuerda). Colocación cinta expres y paso de la cuerda. Gestión de la cuerda por el primero de cordada. Trazados creativos de líneas.
- Actuación/Actitud del primero de cuerda ante una caída. (Ensayo de caídas).
- Como montar un top rop. Precauciones a tener en cuenta.
- Análisis, valoración y ejercicios de mejora para la técnica gestual.
- Pautas de seguridad en rocódromos.

El material que necesitas —○

Tendrás que traer el siguiente material (si no dispones de él, será dispuesto por mi parte, excepto pies de gato):

- Arnés de escalada, casco y pies de gato.
- Mascarilla y desinfectante de manos.

¿Qué es lo que va incluido en el curso y precio —○

- Técnico deportivo en escalada.
- Seguro de accidente y responsabilidad civil.
- Dossier técnico con todas las técnicas vistas durante el curso.
- Reportaje fotográfico.
- Acceso a la plataforma online del alumno y asesoramiento ilimitado a través de la página web www.horizontevertikal.es

No Socios Club Peña Guara

60 €

Socios Club Peña Guara

40 €

Si necesitas más información escríbeme ha:
info@horizontevertikal.es