

INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA

Fecha, horario, lugar y ratio —○

- **Fecha y Hora:** 10 y 11 de Abril 2021 de 9:00 a 17:00
- **Lugar:** Varcheladas y Olvena
- **Ratio máximo:** 6 personas.

Resultados de aprendizaje —○

Al finalizar el curso con éxito deberías ser capaz de:

- Escalar y asegurar en zonas de escalada deportiva con seguridad y mayor autonomía, identificando posibles riesgos y resolviendo, de forma correcta, las situaciones técnicas más comunes.

- Tener más confianza ante el factor caída, saber valorar el estado del equipamiento de una vía (actuando en consecuencia) y mejorar la gestualidad sabiendo cómo y dónde poner el foco.

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

- Material individual y colectivo. Criterios para su elección y principales características.
- Nudos principales.
- Escalada de primero. Táctica, técnica y seguridad:
 - Visualización y anticipación.
 - Técnica de chapaje y guiado de la cuerda.
 - Que tener en cuenta durante los tres primeros seguros.
 - Arrastre de cuerda para prechapaje 1º seguro.
- El Asegurador. Porteos. Colocación. Aseguramiento dinámico. Actitud y comportamiento ante las caídas
- Montaje del descuelgue (paso de cuerda por reunión de argollas) + descuelgue dudoso (y sus otras aplicaciones)
- Actitud y comportamiento ante una caída. Volar seguro y con un poquito menos de miedo.
- Ejercicios fundamentales para un movimiento fluido y eficiente.

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, cabo de anclaje, casco y pies de gato.
- Agua, un pequeño picnic y ropa adecuada para escalar
- 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

250 € (1 persona)

140 € (de 2 a 3 personas)

130 € (de 4 a 6 personas)

Socios Club Peña Guara

230 € (1 persona)

120 € (de 2 a 3 personas)

110 € (de 4 a 6 personas)

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