

CURSO DE ESCALADA DEPORTIVA

INICIACIÓN. NIVEL 1

INTRODUCCIÓN

La escalada es una actividad innata en el ser humano, como deporte de riesgo y debido a su naturaleza conlleva necesariamente el conocimiento de técnicas y maniobras específicas, así como el manejo de determinados equipos y materiales para poder llevarla a cabo con total seguridad y de este modo disfrutar plenamente de la grandeza de esta disciplina.

REQUISITOS MÍNIMOS

No es necesario tener experiencia previa en la escalada.

OBJETIVOS

Escalar como primero de cuerda, itinerarios equipados, escalada deportiva de un largo con total seguridad y eficacia.

CONTENIDOS

- Conocimiento del material y equipo de la escalada deportiva en roca.
- Diferentes tipos de roca.
- Diferentes tipos de anclajes.
- Nudos básicos.
- Reuniones. Triángulos de fuerzas.
- Sistemas de seguridad.
- Escalar de primero de cordada.
- Rápeles.
- Autoaseguramientos y descensos.
- Otras precauciones y errores más frecuentes.

MATERIAL GENERAL RECOMENDADO

- Ropa adecuada para la actividad (ligera, elástica y cómoda) dependiendo de la estación del año.
- Mochila mediana (30 – 40 litros)
- Cantimplora
- Crema solar
- Gafas de sol
- Comida tipo Pic-nic

EQUIPO NECESARIO PARA LA ESCALADA

- Pies de gato
- Arnés homologado de escalada
- Casco homologado de escalada
- Asegurador / descensor y mosquetón de seguridad HMS
- Cinta cosida plana para reuniones de 120 cm.
- Dos mosquetones de seguridad
- Un cordino de 5 – 6 mm y 150 cm de longitud
- Cintas express

FORMATO Y FECHAS DEL CURSO

El curso se desarrollará durante dos días de 10 a 19 horas, con un total de 16 horas de curso. Su realización está sujeta a grupos de mínimo 5 personas.

MATRÍCULA DEL CURSO

- Precio (PVP) **90 €**

Para realizar la reserva de plaza se realizará el pago mediante tarjeta de crédito, adjuntando en el e-mail la ficha de inscripción y el DNI.

Incluye:

- Material y equipo colectivo e individual homologado para la escalada
- Asesoramiento técnico durante el curso
- Guías de Mountain Experiences exclusivos para el grupo
- Título privado expedido por Mountain Experiences

No incluye:

- Transporte
- Alojamiento y comidas
- Gastos imprevistos

CONTACTO

Mountain Experiences

info@mountainexperiences.es

620 068 820 – 620 185 846

FICHA DE INSCRIPCIÓN
CURSO DE ESCALADA DEPORTIVA

INICIACIÓN. NIVEL 1

NOMBRE	
APELLIDOS	
DOMICILIO	
CIUDAD	
TELÉFONO	
E-MAIL	
PROFESIÓN	

¿Qué deportes practicas?

--

¿Qué experiencia tienes en montaña?

--

¿Tienes algún tipo de limitación, enfermedad, alergia...?

--

¿Cómo conociste la realización del curso? (e-mail, Facebook, web...)?

--

OBSERVACIONES.....
.....
.....

Fecha:

Firma:

Para la realización del curso es necesario adjuntar una fotocopia del DNI, junto con la ficha de inscripción.

SPORT CLIMBING COURSE

INITIATION. LEVEL 1

INTRODUCTION

Climbing is an innate activity in humans, such as extreme sports and due to their nature necessarily involves knowledge of specific techniques and maneuvers, as well as the handling of certain equipment and materials to carry it out safely and in this I so fully enjoy the greatness of this discipline.

MINIMUM REQUIREMENTS

You do not need previous experience in climbing.

OBJECTIVES

Climb as first string, itineraries equipped climbing a long safely and effectively.

CONTENTS

- Knowledge of materials and equipment of sport rock climbing.
- Different types of rock.
- Different types of anchors.
- Basic Knots.
- Meetings. Triangles forces.
- Security systems.
- Scale of lead climber.
- Abseiling.
- Autoaseguramientos and descents.
- Other precautions and common mistakes.

RECOMMENDED GENERAL MATERIAL

- Appropriate clothing for the activity (light, elastic and comfortable) depending on the season.
- Medium Backpack (30-40 liters)
- Canteen
- Sunscreen
- Sunglasses
- Food type Pic-nic

NECESSARY FOR CLIMBING EQUIPMENT

- Climbing shoes
- Approved Climbing Harness
- Approved helmet climbing
- Insurer / descender and HMS carabiner
- Flat ribbon sewn meeting of 120 cm.
- Two carabiners
- A sling of 5-6 mm in length and 150 cm
- Cintas express

COURSE FORMAT AND DATES

The course takes place over two days of 10-19 hours, with a total of 16 hours of coursework. Its implementation is subject to groups of at least 5 people.

COURSE REGISTRATION

- Price (PVP) **90 €**

To reserve a place payment is by credit card, attaching the e-mail registration form and ID.

Includes:

- Material and collective and individual equipment approved for climbing
- Technical advice during the course
- Mountain Guide Exclusive Experiences for the group
- Private Qualification provided by Mountain Experiences

No includes:

- Transport
- Accommodation and meals
- Unforeseen expenses

CONTACT

Mountain Experiences

info@mountainexperiences.es

620 068 820 – 620 185 846

REGISTRATION FORM
SPORT CLIMBING COURSE

INITIATION. LEVEL 1

NAME	
SURNAME	
ADRESS	
CITY	
TELEPHONE	
E-MAIL	
OCCUPATION	

What sports do you do?

--

What is your experience in mountain?

--

Do you have some sort of limitation, disease, allergies ...?

How did completing the course? (email, Facebook, web ...)?

COMMENTS.....
.....
.....

Date:

Firm:

For the realization of the course is necessary to attach a photocopy of ID, along with the registration form.