Curso de iniciación a la escalada en roca

Escuela Alpina de Gredos

A quién va dirigido

A aquellas personas con poca o ninguna experiencia en la escalada deportiva que deseen conocer las técnicas para empezar a practicar este deporte con autonomía y seguridad

Contenidos

Modalidades de escalada.
Tipos de seguros y anclajes.
Material y logística.
Protocolos de seguridad para evitar accidentes.
Nudos y cabullería.
Técnicas básicas de progresión.
Maniobras de montaje de descuelgues (tope-rope).
Técnica gestual.
Escalada de primero.
Sistemas de rápel.

Material necesario

Ropa cómoda apropiada para actividad deportiva
Mochila de 30 litros aprox.
Botella de 1 l
Cremas de protección solar
Arnés y casco
Pies de gato
Saco sábana

Servicios incluidos

Guía de alta montaña UIAGM con más de 20 años de experiencia.
Accesos en 4x4
Material técnico personal
Seguros de rescate y primera asistencia médica

Fechas

Todo el año

Duración

2 días

Lugar de realización

Sierra de Gredos

Nº participantes

1 a 6 alumn@s /profesor

Precios:

1 persona: 450 €
Grupo de 2: 225 €/persona
Grupo de 3: 160 €/persona
Grupo de 4 a 6: 125 €/persona

Opcional: alojamiento en apartamento rural por 15 €/pers.

RaúlLora
GUÍA DE ALTA MONTAÑA

www.raullora.com
www.escuelaalpinadegredos.com
Tel.: 687078324