

Curso de escalada clásica



Escuela Alpina de Gredos



© Cervunal TM

A quién va dirigido

A personas que ya tengan experiencia en escalada deportiva y quieran aprender las técnicas necesarias para acometer vías de autoprotección con autonomía y seguridad.

Contenidos

- Logística y preparación de la actividad. Protocolos para evitar accidentes.
- Física de la escalada: factor de caída y fuerza de choque.
- Material específico para escalada de autoprotección.
- Colocación de seguros recuperables (friends y empotradores).
- Montaje de reuniones en línea y triangulaciones.
- Orden en la reunión. Colocación de la cuerda y los escaladores.
- Cambio del primero de cordada.
- Utilización de seguros naturales.
- Uso correcto del sistema de cuerda doble.
- Sistemas de aseguramiento al 1º y 2º de cordada. Desde la reunión y desde el arnés del asegurador.
- Comunicación de la cordada.
- Sistemas de rapel autoasegurado y de fortuna.
- Maniobras rápidas para resolver pequeños incidentes.
- Todos los contenidos se practican sobre terreno real. Si la progresión es adecuada se escalará una vía como práctica.

Material necesario

- Ropa cómoda apropiada para actividad deportiva.
- Mochila de 20 a 30 litros aprox. y botella de agua (1 l).
- Crema de protección solar.
- Pies de gato (Posibilidad de alquilar).

Servicios incluidos

- ✓ Guía de alta montaña UIAGM con más de 20 años de experiencia.
- ✓ Accesos en 4x4.
- ✓ Material técnico personal (arnés y casco) y material colectivo (cuerdas, mosquetones, frenos, friends y empotradores...).
- ✓ Seguros de accidentes (rescate y primera asistencia médica) y responsabilidad civil.
- ✓ Apuntes: Manual publicado por el profesor del curso con la editorial Desnivel.

Fechas

Todo el año

Duración

2 días

Lugar de realización

Sierra de Gredos

Nº participantes

1 a 5 alumn@s/profesor

Precios:

Consultar tarifas en la web.

Opcional: alojamiento en
apartamento rural
por 18 €/pers. y noche

RaúlLora

GUÍA DE ALTA MONTAÑA



www.raullora.com

www.escuelaalpinadegredos.com

Tel.: 687078324