

Curso de iniciación a la escalada en roca



Escuela Alpina de Gredos



A quién va dirigido

A personas con poca o ninguna experiencia en la escalada deportiva que quieran aprender las técnicas necesarias para iniciarse con seguridad en este deporte.

Contenidos

- Introducción y terminología básica.
- Tipos de seguros y anclajes.
- Material básico.
- Protocolos de seguridad para evitar accidentes.
- Nudos.
- Técnica gestual.
- Aseguramiento con frenos automáticos.
- Aseguramiento dinámico.
- Montaje de descuelgues (top-rope).
- Escalada de primero.
- Sistemas de descenso (descuelgue o rapel).

Material necesario

- Ropa cómoda apropiada para actividad deportiva.
- Mochila de 30 litros aprox.
- 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, etc.).
- ✓ Seguros de accidentes (rescate y primera asistencia médica) y responsabilidad civil.

Fechas

Todo el año

Duración

1 día (8 h. aprox.)

Lugar de realización

Zonas de escalada deportiva cerca de la Sierra de Gredos

Nº participantes

1 a 6 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