



Escuela Alpina de Gredos

CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA EN ROCA

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

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.

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

SERVICIOS NO INCLUIDOS:

- Comidas