



Dirigido a escaladores y escaladoras con experiencia o que han realizado un curso de iniciación y van cogiendo autonomía para desenvolverse en la escalada. Es un curso de formación de dos días de duración en el que trataremos tanto la parte física como la mental durante las caídas en la escalada.

La parte mental de la escalada es, sin duda, uno de los mayores retos cuando empezamos a escalar. Por su efecto negativo, el miedo a caernos hace que no disfrutemos como deberíamos de la actividad.

En general, este miedo a caer durante la escalada suele estar basado en las posibles consecuencias de una caída. Una buena práctica de vuelos, así como el aseguramiento dinámico con la técnica correcta, nos proporcionará la confianza necesaria y nos hará integrar la caída como un elemento más de la escalada.

#### Objetivos

- Interiorizar la técnica gestual y actitud ante una caída, así como la conducción de cuerda y chapajes de forma correcta.
- Tomar conciencia de la importancia de incorporar la práctica de las caídas en nuestra rutina.
- Aprender las técnicas de aseguramiento dinámico.
- Aceptar el miedo a caer cambiando las creencias limitantes por creencias potenciadores y emociones positivas.
- Aumentar la autoconfianza y el autoconocimiento mediante la actividad física de la escalada.

#### Contenidos

- El miedo. Qué es y cómo funciona.
- Visualización y relajación, entrenamiento mental.
- Observación y auto-discurso durante la escalada.
- Responsabilidad, actitud y comportamiento del asegurador.
- Primero metros de vía. Porteos y colocación
- Concepto y práctica de aseguramiento dinámico.
- Conducción de cuerda y chapajes correctos.
- Actitud y comportamiento ante una caída.
- Colocación del cuerpo, prácticas y progresión.





#### Lugar del curso

El curso se realizará principalmente en el municipio de **Trasobares**. El desplazamiento al lugar del curso deberá ser con vehículo particular. Todo dependerá de la meteorología y de la época del año. En caso de que no se pueda realizar en dichas zonas buscaremos otra zona no más lejos de dos horas de Zaragoza.

#### Programa

Día 1. Jornada completa. Clase presentación teórico + práctica en roca.

- Presentación del curso y de los alumnos
- Explicación teórica.
- Práctica en pared

Día 2. Jornada completa. Prácticas en roca.

- Recordatorio de lo aprendido el día anterior.
- Prácticas en pared.
- Cierre del curso

#### Material incluido

- Material personal de escalada (arnés, pies de gato, casco y mosquetones).
- Material colectivo (cuerdas, reuniones, dispositivos de seguridad, mosquetones y todo lo necesario para la actividad).

#### Material necesario

- Mochila mediana para llevar comida, agua y material.
- Ropa cómoda apropiada y de abrigo.
- Material de escalada (arnés, pies de gato, casco).
- Crema y protección solar.

#### Que incluye el precio

- Técnico deportivo de escalada.
- Material de seguridad personal y colectivo homologado.
- Seguro de accidentes.
- R.C. del guía.
- Fotografías de la actividad.

#### ¿Qué no incluye?

- Gastos de alojamiento y comidas de participantes.
- Transporte de los participantes.
- Gastos imprevistos.





CLIMBAT NATURE

APRENDER A CAER EN ESCALADA

### Inscripción y observaciones generales

- La edad mínima para inscribirse es de 18 años o de 16 con autorización paterna.
- La reserva se realiza dentro del periodo estipulado en la página web, siempre y cuando hubiera disponibilidad de plazas.
- Actualmente puedes realizar todo el proceso de reserva para nuestros cursos de formación o actividades de aventura outdoor a través de la web de Climbat Nature Zaragoza y en cualquier caso ponerte en contacto con nosotros a través del correo o teléfono disponible.
- En caso de no indicar lo contrario en el formulario de reserva online, el grupo mínimo necesario para la realización de este curso es de 4 personas.
- Una vez se haya confirmado la realización de la actividad o curso, te enviaremos un correo con toda la información necesaria, así como el contrato de actividad, de carácter OBLIGATORIO, para la realización de la actividad.

### Puntos fuertes

- Escalada y diversión.
- Conocer gente nueva con las mismas inquietudes.
- Posibilidad de seguir la formación en escalada.

El lugar definitivo y la hora de quedada se enviará a partir de las dos semanas anteriores al día del curso/actividad y cuando se haya realizado dicho pago.

Debéis tener presente que el lugar y hora del curso/actividad puede variar en función de las condiciones meteorológicas y del terreno. Trabajamos para ofreceros actividades de calidad y seguras.

Para más dudas: [nature@climbat.com](mailto:nature@climbat.com)



**PABLO CHICOT**  
**COORDINADOR CLIMBAT ZARAGOZA**

COORDINACIONTORRE@CLIMBAT.COM  
AUTOVÍA DE LOGROÑO, KM 6.5, 50011, ZARAGOZA  
687941176

climbat.com    @climbatcenters

