



CLIMBAT NATURE

CURSO DE ESCALADA EN ROCA (NIVEL MEDIO)

Objetivos

Hacer un **repaso de las nociones básicas** de la escalad para quitar malos hábitos aprendidos. Aprender a escalar y asegurar con polea como primero de cordada y **dotar al alumno de una autonomía propia** para poder realizar deporte por si mismo de una manera segura y eficaz. Tener **criterio propio para tomar sus propias decisiones** sobre la seguridad.

Contenidos

- Repaso de las nociones básicas
- Equipo y material para la escalad deportiva
- Escalar y asegurar con polea
- Escalar y asegurar de primero de cordada
- Chapar las cintas
- Descolgarse con seguridad en la reunión y realizarla
- Lectura y comprensión de las reseñas
- Anclajes de la pared
- Terminología de la escalada
- Movilidad en el medio
- Gestualidad de la escalada



Lugar del curso

El curso se realizará principalmente en el **Macizo de Montserrat, en el Parque Natural del Garraf o en zonas próximas al Montseny**. Todo dependerá de la meteorología y la época del año.

También realizamos este mismo curso en otras zonas de Cataluña, en el caso de que se pueda realizar en dichas zonas. No iremos mas lejos de dos horas desde Barcelona
Igualmente, también hemos realizado diversos cursos que coinciden en un fin de semana entero y nos hemos desplazado a sectores con renombre para realizar el curso y hacer noche en la zona de camping

Material incluido

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





CLIMBAT NATURE

CURSO DE ESCALADA EN ROCA (NIVEL MEDIO)

Material necesario

- Mochila mediana para llevar comida, agua y material
- Ropa cómoda apropiada y de abrigo
- Material de escalada si tenéis (arnés, pies de gato, casco...). Si no tenéis no hay ningún problema.
- Crema solar y protección para el sol

Que incluye el precio

- Técnico deportivo de escalada
- Material de seguridad personal y colectivo homologado
- Seguro de accidentes
- R.C. del guía
- Apuntes del curso (PDF)
- Fotografías de la actividad (digitales)



A quien va dirigido

- Para **personas ya iniciadas en la escalada** pero que aun no se atreven o no saben escalar de primero de cordada.
- Para **personas que nunca han realizado escalada** y quieran aprender de forma intensiva
- Para escaladoras que después de un largo periodo de tiempo quieran retomar la escalada y **coger suficiente confianza o reciclarse**.
- Para **escaladoras iniciadas en rocódromos** que quieren escalar en roca.

Requisitos

No se necesita ninguna condición física especial. En el caso de padecer alguna patología o enfermedad que pueda influir negativamente a la hora de escalar, es preferible comunicarlo.

Puntos fuertes

- Curso de carácter intensivo con muchos talleres diferentes que harán del aprendizaje un juego.
- Conocer gente nueva con las mismas inquietudes y posibilidad de formar parte de grupos de escalada.
- Conocer nuevas zonas de escalada.





CLIMBAT NATURE

CURSO DE ESCALADA EN ROCA (NIVEL MEDIO)

El lugar definitivo y hora de quedada se enviará a partir de la semana anterior al día del curso y cuando se haya confirmado el pago de este.

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

Para más dudas: nature@climbat.com

Sergi Muñoz

Comercial C.E.M. Climbat La Foixarda

C/ Camí de la Foixarda, 14-18 08038 Barcelona
(+34) 673 518 405

climbat.com



@climbatcenters

