



2 días de escalada deportiva dando vueltas al prepirineo catalán. Buscaremos las paredes orientadas al sol, con dificultades que vayan del quinto gradó hasta el séptimo. **Disfrutar de unos días escalando con gente con la que compartiremos aficiones siempre es un buen plan.**

### Objetivos

Mejorar Aspectos básicos de la escalada deportiva. Ver la técnica y la estrategia para poder encadenar una vía. Afrontar miedos y trabajar la parte más psicológica de la disciplina. Caer y asegurar correctamente. Perfeccionar maniobras de reunión.

### Contenidos

- Repaso general de la escalada de primero de cordada.
- Técnica y táctica de la escalada primero de cordada.
- Pros y contras de diversos aseguradores.
- Gestión de vías difíciles.
- Planteamientos de proyectos.
- Gestión de caídas.
- Aseguramiento dinámico de una caída
- Psicología de la escalada.



### Planning del Stage

#### Día 1

El primer día lo aprovecharemos para repasar las maniobras básicas y aclarar las dudas personales y grupales que surjan durante la dinámica. Montaremos vías fáciles, aquella que cada uno pueda asumir de primero.

#### Día 2

Empezaremos trabajando matices de la técnica en escalada y la estrategia para afrontar vías de nuestra dificultad o incluso más difíciles. Intentaremos montar vías que nos saquen de nuestra zona de confort. Como afrontar los miedos y aspectos psicológicos que nos paralizan y nos condicionan a la hora de progresar. Las caídas las iremos introduciendo a lo largo de la jornada.





### Alberge

Haremos las dos noches del Stage en el Alberge del Valle de Ager, el precio por noche con media pensión (dormir, cenar y desayunar) es de 33€ por persona y día,

Nosotros haremos la gestión de la reserva:

<https://www.albergvalldager.com/es/alojamiento/>

### Material incluido:

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

### Material necesario

- Mochila grande para llevar todo el material, ropa y lo necesario para el albergue
- Mochila de ataque (mediana) para las actividades durante el día
- Saco sabana para la cama del Albergue
- Ropa cómoda, apropiada y de abrigo
- Crema solar y protección para el sol
- Protección para el frío

**(Una vez realizada la inscripción recibiréis una ficha del material más detallado)**

Si os falta algo de material y no lo encontráis, os podéis poner en contacto con nosotros y miraremos de encontrar una solución.

### Que incluye el precio

- Técnico deportivo de escalada TD2
- Material de seguridad homologado colectivo y personal
- Seguro de accidentes
- R.C. del guía
- Apuntes del curso
- Fotografías de la actividad (digital)
- Manutención del guía





CLIMBAT NATURE

## STAGE DE ESCALADA DEPORTIVA EN MONTSEC D'ARES

### Que no incluye el precio

- Transporte
- 2 noches en régimen de media pensión
- Comidas
- Gastos extras dados por cambios, por ejemplo, meteorológicos

### A quien va dirigido

- El Stage va dirigido a todas las personas escaladoras que quieran mejorar en diferentes aspectos básicos de la escalada deportiva.
- Escaladores que quieran trabajar miedos y aspectos psicológicos
- Gente acostumbrada a la escalada indoor y que quiera empezar a desarrollar su potencial en roca

### Puntos fuertes

- Dos días de escalada fanática con gente con las mismas inquietudes
- Mejoraremos el grado de la escalada y mejoraremos como escaladores disfrutando del deporte
- Podréis personalizar vuestros puntos débiles y trabajarlos
- Zona con sol, perfecto para el otoño e invierno



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](mailto: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

