



## STAGE DE ESCALADA DEPORTIVA EN SADERNAS -

### BEUDA (NIVEL BAJO)

Escalar en Sadernes es uno de los placeres verticales que tenemos en Cataluña. Su frondoso valle y natura viva hacen de fondo perfecto por sus altas paredes. ¡Escalar aquí, es genial!

#### 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 varios 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, la que cada cual 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.

#### Alojamiento

En la zona hay varias opciones de alojamiento, desde refugio, camping u hostel. El lunes previo de la actividad, todos los participantes recibirán la ficha de actividad con los horarios y la organización de la Stage. Será entonces cuando se pueda escoger qué alojamiento se vol.





## STAGE DE ESCALADA DEPORTIVA EN SADERNAS -

### BEUDA (NIVEL BAJO)

#### Material incluido

- Material colectivo (cuerdas, reuniones, dispositivos de asegurar, mosquetones y 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 (tamaño medio) para hacer las actividades durante el día
- Saco sábana para el albergue
- Ropa cómoda, apropiada y de abrigo
- Crema solar y protección por el sol
- Protección por el frío

(Una vez hecha la inscripción recibiréis una ficha de material más detallada)

Si os falta algún material y no lo encontráis, poneros en contacto con nosotros y miraremos de solucionarlo.

#### Que incluye el precio

- Técnico Deportivo de escalada deportiva
- 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



#### Que no incluye el precio

- Transporte
- 1 noches en régimen de media pensión
- Comidas
- Gastadas extras dadas por los cambios, por ejemplo, meteorológicos

#### A quien va dirigido

- El stage va dirigido a todos los escaladores que quieran mejorar los diferentes aspectos básicos de la escalada deportiva.
- Escaladores/as que quieran trabajar miedos y aspectos psicológicos.
- Gente acostumbrada a la indoor y que quiera empezar a desarrollar su potencial en roca.





## STAGE DE ESCALADA DEPORTIVA EN SADERNAS -

### BEUDA (NIVEL BAJO)

#### Puntos fuertes

- Dos días de escalada fanáticos
- Subiremos el nivel de escalada y mejoraremos como escalador. ¿El secreto? Disfrutar de la escalada
- Podréis personalizar tus debilidades y saber cómo mejorarlas
- Zona con todas las orientaciones, sombra y sol dependiendo de las temperaturas

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

