



CLIMBAT NATURE

STAGE DE ESCALADA – OLIANA

Objetivos

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

Contenidos

- Repaso general de la escalada de primero/a de cordada
- Técnica y táctica de la escalada del primero/a de cordada
- Pros y contras de diversos dispositivos de seguridad
- Gestión de vías difíciles
- Planteamiento de proyectos
- Gestión de las caídas
- Asegurar una caída con dinamismo
- Psicología de la escalada



Planning

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 en las que cada persona pueda asumir de primero/a. Conocernos y pasar una jornada divertida de escalada guardando energía para los dos siguientes días.

Día 2:

Jornada de escalada "Love Climbing", donde el objetivo será escalar sin pretensiones, Solamente escalar por el disfrute de hacerlo. Estas jornadas son necesarias para adaptarnos i quitarnos el estrés en la escalada.

Día 3:

El tercer día lo aprovecharemos para repasar todos los conceptos aprendidos en los días anteriores y nos centraremos sobre todo en escalar vías difíciles, disfrutarlas y aprender a trabajarlas como si fueran nuestro proyecto. Asimilar la caída como cosa normal en la escalada deportiva y disfrutar del placer de escalar si miedo a fallar.





Camping:

Haremos las tres noches del Stage en el Campin de Oliana, ya sea en furgoneta, tienda o bungalow, el precio de la media pensión (dormir, cenar y desayunar), es de 35/40€ por persona y día aproximadamente.

Nosotros haremos la gestión de la reserva si es necesario

<https://www.campingoliana.cat/>

Material incluido

- Material colectivo (cuerdas, reuniones, dispositivos de seguridad, 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 Campin
- Mochila de ataque (mediana) para hacer las actividades durante el día
- 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 detallada)

Si os falta alguna cosa de material y no lo encontráis, podéis 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
- Manutención del guía



A quien va dirigido

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





CLIMBAT NATURE

STAGE DE ESCALADA – OLIANA

Requisitos

Se requiere un estado de forma física suficiente para poder afrontar una jornada de escalada entera. Es necesaria la experiencia en escalada deportiva, mínimo, saber usar el gri-gri. En caso de sufrir alguna patología o enfermedad que puede afectar a la hora de escalar es preferible comunicarlo.

Puntos fuertes

- Tres días de escalada fanática con gente bonita
- Subiremos el nivel de escalada y mejorar como escaladoras. ¿el secreto?, disfrutar de la escalada
- Podéis personalizar vuestras debilidades y saber cómo mejorarlas
- Zonas con sol, perfectas para invierno y primavera

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.

Si os inscribís la semana anterior del curso/actividad, recibiréis dicha información en ese momento.

Debéis tener presente que el lugar y hora del curso/actividad puede variar en función de las condiciones meteorológicas 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

