

INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

CURSO PROGRESIÓN EN ARISTAS Y TERRENO ESCARPADO

Se trata de un curso de una duración de dos jornadas. Este curso está diseñado para personas que quieren aprender a escalar en terreno de aventura y progresar en aristas y terreno escarpado de forma correcta. Durante el curso iremos adquiriendo todos los conocimientos para una práctica segura y autónoma de la actividad. Así pues, se trata de un curso formativo en el cual trabajaremos todos los conocimientos necesarios para poder desenvolverse en este tipo de terrenos.



Este curso lo dividiremos en dos jornadas diferentes. La primera jornada la dedicaremos a un taller didáctico donde aprender y repasar diferentes contenidos relacionados con la actividad en un terreno simple y cómodo. El segundo día lo dedicaremos al aprendizaje de las técnicas básicas de progresión en terreno escarpado mediante la realización de una arista.

Contenidos

- Conceptos básicos de la escalada en terreno de aventura (conocimiento del material, interpretación del medio, cuidado del entorno natural y normas de uso).
- Técnica correcta para progresar de primero por trepadas, destrepes y paredes semiequipadas.
- Realización de reuniones con materiales flotantes.
- Repaso de técnica de aseguramiento desde reunión mediante cesta y dinámico.
- Repaso de técnica de rapel mediante cesta y nudo dinámico.
- Técnica correcta de progresión en cuerda corta en ascenso y descenso.
- Normas de seguridad para la realización correcta de nuestra actividad (conceptos básicos, comunicación entre compañeros de cordada, protocolo de actuación ante un accidente).

Material necesario para la actividad (en caso de no tener avisar con antelación y lo conseguiremos)

- Arnés y casco personal.
- Pies de gato (Opcional)
- Cabo de anclaje con mosquetón.
- Material técnico en caso de tener: 3 mosquetones HMS + 1 cinta para reunión de 120cm, cesta/ reverso o similar con mosquetón HMS, 1 cordino para machard con mosquetón.
- Agua 1L y algo para picar (frutos secos, barritas, fruta...) por jornada.

INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Mochila pequeña 20L.
- Ropa adecuada a las condiciones meteorológicas.
- Zapatillas deportivas tipo trekking/ zapatillas de aproximación.
- Teléfono móvil.

El servicio incluye

- Servicio Guía de Escalada y Montaña titulado.
- Material técnico colectivo.
- 21% IVA.

No Incluye

- Transporte hasta el lugar de la actividad.
- Comidas y pernoctas.

Grupo

Grupo: 6 personas.