

CURSO DE ESCALADA EN FISURAS

Fechas: todo el año

Duración: 2 días (16h)

Lugar: Faro de Budiño

Nº participantes: 1-3 alumn@s/profesor



Socio nº 1101

DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO

Destinado a personas con **conocimientos en vías de uno o varios largos semiequipadas**, y que quieran conocer o ampliar las técnicas de progresión en fisura. Sin duda, un curso orientado a los apasionados de la autoprotección y la escalada limpia, en la cual el componente psicológico es importante.

El objetivo: aprender las técnicas propias de la escalada en fisuras, con el fin de poder realizar vías de autoprotección con la máxima seguridad y eficacia, así como también determinadas vías clásicas de pared que exigen el dominio de este tipo de técnicas.

CONTENIDOS

- Material de autoprotección, selección y uso.
- Táctica: previsión del material a emplear, disposición del material en el arnés y emplazamiento del material durante la progresión.
- Tipos de fisuras.
- Protección y vendajes.
- Técnicas de progresión en fisura: oposición, extensión, empotramiento/cerrosos y bavaresa.
- Interpretación de croquis y escalas de dificultad (sistema francés y americano).
- Elección de vías y ética de la escalada limpia.
- El medio natural: impacto ambiental, regulaciones y normativa.
- Gestión del riesgo.

MATERIAL NECESARIO

Vestimenta acorde para la actividad física y adecuada a la estación del año (ropa térmica, impermeable, cortavientos, guantes, etc.), calzado de aproximación o zapatillas, protección solar (gafas de sol, crema solar, cacao para los labios, gorra o gorro), mochila (30 L aprox.), agua (mínimo 2 litros), comida para el día (bocadillo, frutos secos, barritas, fruta, etc.) y frontal y pilas.

Un cortavientos o forro ligero siempre es conveniente, incluso en verano.

Equipo personal (arnés, casco, pies de gato, magnesio y cabo de anclaje), cuerda simple por cordada, fisureros y friends (1 juego), 5 mosq. de seguridad (2 HMS), cintas express, placa autobloqueante (tipo reverso), anillos de 60 y 120 cm para reunión, cordino para machard y un rollo de esparadrapo 10x10 cm para vendaje o guantes de fisura.

INCLUYE

- Guía de Escalada en roca AEGM con amplia experiencia.
- Material técnico colectivo.
- Seguros de accidentes y responsabilidad civil.
- Apuntes en PDF.
- Material técnico individual en caso de no disponer de algo.
- Certificado de Realización del Curso.
- Reportaje fotográfico.
- **No incluye:** cualquier cosa no descrita en el apartado "Incluye"

PRECIOS

- 1 persona: 310€/persona
- Grupo de 2: 170€/persona
- Grupo de 3: 135€/persona

Dificultad técnica: MEDIA /ALTA
Exigencia física: MEDIA /ALTA



José Juan – Guía de Escalada
Guía de Escalada en Roca - Técnico Deportivo en Escalada

jjbudinho@hotmail.com 626792035

Registro de Empresas y Actividades Turísticas de la C. Autónoma de Galicia:
TD- PO- 000715