

CURSO DE ESCALADA EN SOLITARIO

Fechas: todo el año

Duración: 1 día (8h)

Lugar: Sierra del Galiñeiro

Nº participantes: 1 alumno@/profesor



Socio nº 1101

DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO

Destinado a personas con **experiencia en escalada y dominio de las técnicas básicas de seguridad y progresión en vías equipadas de uno y varios largos**. Un curso orientado a la búsqueda de la experiencia propia, la exigencia y el compromiso; y en el que aprender a conocerse más a uno mismo como escalador.

Objetivo: aprender las técnicas propias de la escalada en solitario, con el fin de poder realizar vías equipadas de uno o varios largos o bien, vías clásicas en terreno de aventura (si se domina esta modalidad) con la máxima seguridad.

CONTENIDOS

- Material específico, conocimiento y uso. Nudos.
- Táctica: elección del itinerario, previsión del material y organización.
- Técnica de progresión en paredes (metodología).
- Montaje de reuniones, técnicas de aseguramiento y maniobras de seguridad.
- Recuperación del material (terreno vertical, desplomado, travesías).
- Descenso en rapel, encadenamiento de rapeles y abandono – precauciones especiales.
- Planificación detallada – Logística previa.
- 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 cómodos, magnesio y cabo de anclaje), cuerda simple de 60m y 10.2mm, 5 mosq. de seguridad, cintas express, anillos de 60 y 120 cm para reunión y un cordino para machard.

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: 155€/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