

CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA - VÍAS EQUIPADAS DE UN LARGO - NIVEL I

Fechas: todo el año

Duración: 2 días (16h)

Lugar: Sierra del Galiñeiro

Nº participantes: 1- 6 alumn@s/profesor



Socio nº 1101

DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO

Destinado a personas que quieran iniciarse en esta disciplina deportiva de manera segura y organizada, independientemente de su edad o condición física. El objetivo es asimilar todos los contenidos necesarios para poder escalar con autonomía y seguridad vías de un largo equipadas.

CONTENIDOS

- Contenidos básicos de seguridad en montaña.
- Origen y evolución de la escalada deportiva.
- Material de Seguridad. Conocimiento, colocación y uso.
- Tipos de anclajes fijos y rocas.
- Nudos y Técnica gestual básica.
- Principios generales de física aplicada.
- Técnicas de Aseguramiento y Progresión.
- Maniobras (descuelgue del compañero) y empleo de descuelgues.
- Abandono.
- Reseñas y Escala de dificultad.
- Planificación: Expectativas, elección del itinerario y fuentes de información.
- Comunicación: Control entre compañeros y comunicaciones.
- 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.

INCLUYE

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

PRECIOS

1 persona: 220€/persona
Grupo de 2: 140€/persona
Grupo de 3: 120€/persona
Grupo de 4: 100€/persona
Grupo de 5-6: 80€/persona

Dificultad técnica: MEDIA
Exigencia física: NORMAL



José Juan – Guía de Escalada

Guía de Escalada en Roca - Técnico Deportivo en Escalada

jibudinho@hotmail.com 626792035

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