

ESCALADA EN ROCA, INICIACIÓN

Todo lo que necesitas para conectar con la roca ahora a tu alcance. ¿Quieres sentir su fuerza, calor y energía? Acércate, la roca está viva...



ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA

Curso de iniciación a la escalada en roca

Introducción

La escalada es una actividad realmente apasionante. Sin embargo, como todo deporte de riesgo, conlleva el conocimiento y aplicación de técnicas y maniobras específicas, así como el uso de determinados equipos y materiales para poder llevarla a cabo con seguridad y de este modo disfrutar de la grandeza de esta disciplina. El curso está enfocado a todas aquellas personas que quieran iniciarse en la escalada, con independencia de su edad y condición física.

Objetivos

El objetivo final del curso es dotar al alumno de conocimientos y autonomía para realizar itinerarios sencillos como primero de cordada y transmitirle la idea de que la escalada deportiva es un deporte completamente seguro, cuando se adoptan las correspondientes medidas de seguridad.





Contenidos del curso

1- Conocimiento del medio en el que nos vamos a mover:

Meteorología y condiciones generales de la montaña.

2- Conocimiento del equipo y material básico: cuerdas, arnés, pies de gato, casco, mosquetones, dispositivos de aseguramiento, cintas cosidas...

3- Conocimiento del equipamiento que nos encontraremos en una pared o escuela de escalada: parabolt, anclaje químico, espit, buril, clavos, reuniones y "descuelgues".

4- Conocimiento de las técnicas básicas de progresión y aseguramiento: Nudos (ocho, nudo dinámico, alondra, machard y de cinta).

Diferentes técnicas de aseguramiento: con reverso, con nudo dinámico y con gri-gri.

Todas las técnicas para escalara de primero y de segundo.

Montaje de "descuelgues".

Caídas controladas.

5- Conocimiento de las diferentes secuencias de escalada.

Material necesario

1- Ropa cómoda para actividades deportivas de montaña: Prendas transpirables que nos protejan del frío y el viento. **Nota especial para llevar pantalón largo.**

2- Mochila adecuada de unos 40 litros de capacidad.

3- Material básico de montaña: una botella grande de agua, gafas de sol,

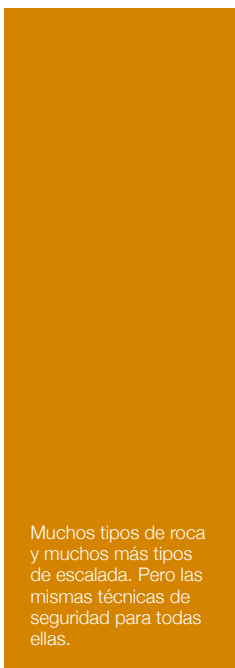
crema y protector labial, y caso de hacer falta, gorro guantes y chubasquero.

4- Material básico de escalada (en caso de tener): arnés, casco, pies de gato...

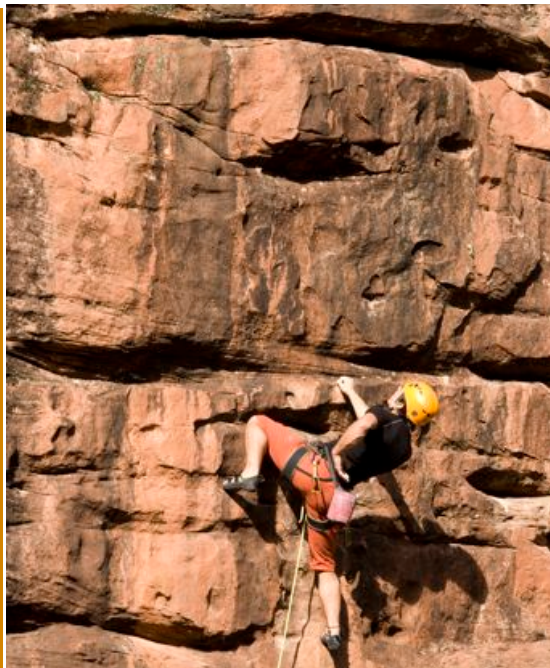
Durante el curso se harán muchas indicaciones sobre el material.

Precios

Curso	Licencia federativa en Bizkaia	Precio para clubes de Bizkaia	Federado/a fuera de Bizkaia
Escalada en roca iniciación	67,5 €	45 €	90 €



Muchos tipos de roca y muchos más tipos de escalada. Pero las mismas técnicas de seguridad para todas ellas.



Condiciones mínimas

Es interesante acudir con una adecuada forma física y hábito de moverse en terreno de montaña. No es necesario tener conocimientos de alpinismo ni escalada.

Notas

La Escuela de Alta Montaña tiene material para prestar. En todo caso, se recomienda llevar lo que se tenga.

-Lugar: Escuelas de escalada en Bizkaia o cerca de Bizkaia: normalmente Atxarte o Urduliz.

- Horarios: Dos días (sábado y domingo). 8:30-17:30h aprox.

- Los últimos detalles del encuentro, los aclarará el director del curso durante la semana previa a la celebración del mismo.

El instructor director del curso podrá cambiar el guión del curso sin previo aviso en función de las condiciones del medio y/o del nivel.

Número de cuenta

ES84 3035 0071 64 0710024655

NOTA: Se debe pagar el curso en el momento de hacer la inscripción.

Incluido en el precio:

Servicios del instructor.

Material homologado de seguridad colectivo.

Material individual (en caso de no disponer).

Fuera del precio:

Comida.

Alojamiento (en caso de que sea necesario).

Transporte.

El grupo para el curso quedará cerrado una semana antes.



**FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE MONTAÑA /
BIZKAIKO MENDIZALE FEDERAZIOA
ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA /
BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA**
c/Martin Barua Picaza 27, 4ª planta.
48003 Bilbao
goimendieskola@bmf-fvm.org