

# ESCALADA EN ROCA, PERFECCIONAMIENTO

En las grandes paredes aguardan verdaderos tesoros escondidos. Los conocimientos técnicos necesarios para llegar a ellos son algo más avanzados, pero a cambio, el premio será realmente espectacular.



## ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA

### Curso de perfeccionamiento en escalada en roca

#### Introducción

Las grandes paredes son la meta de cualquier escalador/a. En lugares como los Picos de Europa, Riglos, La Pedriza, Ordesa o como no, Los Alpes, aguardan todas esos retos soñados desde jóvenes. Pero ya sea para estas o cualquier otra escalada, necesitaremos unos buenos conocimientos técnicos y mucha experiencia. Ganar experiencia será cosa tuya, pero puedes dejar en nuestras manos el aspecto formativo. Este curso está pensado para todas esas personas que quieren adentrarse en los citados macizos y para ello, adquirir los conocimientos necesarios.

#### Objetivos

El objetivo de este curso es que los/as alumnos/as adquieran los conocimientos necesarios para escalar vías de moderada dificultad, con poco o nulo equipamiento y de varios largos. Para ello comenzaremos con los conocimientos de menor dificultad y terminaremos con los más avanzados. Iremos juntos a lo largo de ese camino, pero al final, será tu turno. ¡Empieza a escalar!





## Contenidos del curso

- 1- Conocimiento del medio en el que nos vamos a mover:
  - Meteorología y condiciones generales de la montaña.
  - Lectura de croquis.
- 2- Rápido repaso de las técnicas de aseguramiento (aseguramiento dinámico, nudos) y progresión (escalada de primero, montaje de descuelgues, chapajes...).
- 3- Montaje de reuniones. Qué tipo utilizar en cada caso.
- 4- Colocación de anclajes provisionales (friends, empotradores, puentes de roca, bloques...).
- 5- Secuencia para escalar en cordada:
  - Anclajes intermedios.
  - Técnica para asegurar a un segundo.
  - Coordinación para dar el relevo.
- 6- Descenso en rapel:
  - Anclajes provisionales.
- 7- Técnica de escalada en paredes no equipadas:
  - Técnica de doble cuerda.
  - Técnica de escalada a largos.
- 8- Como abandonar una vía.

## 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: Material de autoseguro (cabo de anclaje, mosquetones de rosca, cintas, casco, arnés y aparato asegurador), expreses, empotradores y friends (esto último en caso de disponer). 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 perfeccionamiento	97,5 €	65 €	130 €



Encontraremos múltiples paredes con muchos tipos distintos de rocas también, y en cada uno deberemos adaptar nuestro estilo de escalada.



# Requisitos mínimos

Es interesante acudir con una adecuada forma física y hábito de moverse en terreno de montaña. Es obligatorio haber realizado antes el curso de escalada iniciación y tener perfectamente asimilado todo lo allí visto, o tener conocimientos de escalada.

## Notas

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

**No es obligatorio tener friends, empotradores o cuerdas dobles, pero sí muy recomendable. En cualquier caso, la Escuela de Alta Montaña también aportará ese material.**

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

- Horarios: Dos días (sábado y domingo). 9:30-18:30h 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.

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