

# ESCALADA 1

## 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 BIZKAINA DE ALTA MONTAÑA

### Curso: Escalada 1 (iniciación a la escalada deportiva)



#### Introducción

La escalada es una actividad realmente apasionante. Sin embargo, como todo deporte en montaña conlleva serios riesgos y necesita del conocimiento y aplicación de técnicas y maniobras específicas. Así como el uso de determinados equipos y materiales para poder llevarla a cabo con seguridad. 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 y segundo de cordada y transmitirle la idea de que la escalada deportiva es un deporte muy seguro, cuando se adoptan las correspondientes medidas de seguridad. ¡Descubre y disfruta de la escalada!

**Euskal Goimendi Eskola**  
**Bizkaia**





## Contenidos del curso

- 1- Conocimiento del medio en el que nos vamos a mover: Logística, 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...
- 3- Conocimiento del equipamiento que nos encontraremos en una pared o escuela de escalada: parabolts, anclaje químico, tipos de reuniones y "descuelgues".

- 4- Conocimiento de las técnicas básicas de seguridad, y aseguramiento: Encordamiento (ocho), "Partner check" y nudo fin de cuerda, asegurar con Gri-gri correctamente, Todas las técnicas para escalada de primero y de segundo. Montaje de "descuelgues". Caídas controladas.
- 5- Conocimiento de las diferentes secuencias de escalada. Lectura de croquis y reseñas de escalada con su graduación.

## 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 en 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	Federado/a fuera de Bizkaia
Escalada 1 Iniciación	Consultar los precios en la página web	

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). 9:00-18:00h 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).

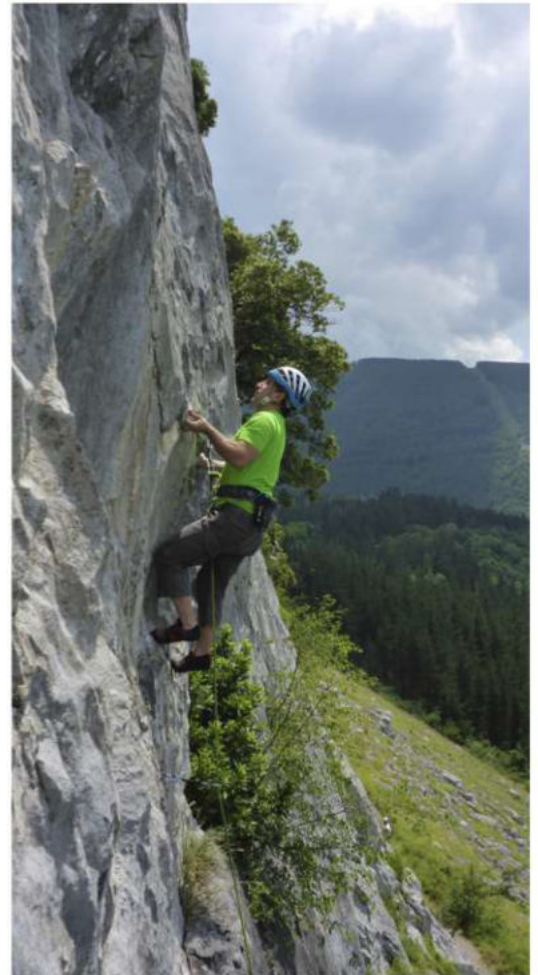
### Fuera del precio:

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**

Martin Barua Picaza 27, 4. solairua  
48003 Bilbao

☎ 94 443 17 34

[goimendieskola@bmf-fvm.org](mailto:goimendieskola@bmf-fvm.org)



***Euskal Goimendi Eskola***  
***Bizkaia***