



Curso de Escalada de Varios Largos

¿Ya conoces y practicas las técnicas básicas de la escalada y quieres llevar tu experiencia más allá?

Durante éstos dos días, trabajaremos de forma teórico-práctica los aspectos que necesitamos para completar con éxito el ascenso -y posterior descenso- de cualquier vía equipada de varios largos.

Es por ello que repasaremos los conceptos de la escalada deportiva, recordaremos la técnica del rápel autoasegurado, trataremos y practicaremos el uso de la cuerda doble, el montaje de reuniones, aseguramiento del primero y del segundo de cuerda y un largo etcétera.

¿Qué aprenderé?

- Gestualidad avanzada en escalada.
- Utilización del material técnico de escalada: aseguramiento con cuerda doble (pautas generales y situaciones particulares), emplazamiento y retirada de cintas exprés (correcto emplazamiento y retirada), la reunión (montaje y tipos del triángulo de fuerzas, organización de la reunión), aseguramiento del/de los segundo/s de cuerda, nudos avanzados para escalada de varios largos.
- Comunicación de la cordada.
- Técnica de rápel (con autoseguro). Unión de cuerdas. Protocolo para enlazar varios rápeles.
- Interpretación de guías, croquis y reseñas de escalada en roca de varios largos.
- Planificación y táctica para vías de escalada de varios largos.



¿Qué necesito?

- Vestimenta y calzado (adecuados para la actividad y acorde con la estación del año). Agua y comida.
- Mochila de 30 litros de capacidad (aproximadamente).
- Gorra, gafas de sol, crema protectora y botiquín mínimo personal.
- Pies de gato.

(* En caso que no dispongas del siguiente material técnico, podremos prestártelo durante los días de curso. Así como asesorarte para su compra, en caso que lo desees:

- Casco y arnés de escalada.
- Cabo de anclaje (preferiblemente tipo daisy-chain) con mosquetón de seguridad en forma de D.
- Freno (tipo "reverso"® o similar) con mosquetón de seguridad HMS.
- 1 anillo de cinta cosida de 120cm.
- 1 anillo de cinta cosida de 240cm.
- 4 mosquetones de seguro en forma de D.
- 4 cintas express y 4 cintas express extensibles.
- 1 cordino de Kevlar® de 5 ó 6mm de diámetro y 120cm de longitud.
- Cuerda de escalada de uso doble.

¿Cuánto tiempo necesito?

2 días (cada día dedicaremos al menos 8h a la formación).

¿Cuál es la exigencia de este curso?

Poseer un nivel físico aceptable y desenvolverse con soltura en itinerarios equipados de hasta V⁰ de escalada en roca.

¿Cuántos alumnos pueden participar?

El ratio profesor:alumno debe oscilar entre 1:1 y 1:4.

¿En qué fechas puedo realizarlo?

Durante todo el año. Los grupos cerrados pueden ubicar el curso a su voluntad.

¿Cuál es el coste de este curso?

En este caso, las tarifas son las siguientes:

- 1 participante: 580€
- 2 participantes: 290€/persona
- 3 participantes: 220€/persona
- 4 participantes: 190€/persona

¿Qué incluye?

- Los servicios de un guía de montaña, como profesor.
- Gastos del guía (para cursos organizados en Sierra de Gredos, Sierra de Guadarrama y Sierra Nevada).
- Asesoramiento previo y posterior a la actividad (dudas sobre material, etc).
- Reportaje fotográfico (útil para recordar las maniobras y técnicas).
- Material técnico individual y colectivo necesario.
- Seguro obligatorio de RC.
- Seguro de accidentes.
- Impuestos.
- Garantía de grupo reducido (imprescindible para una correcta situación de enseñanza-aprendizaje).

¿Qué no incluye?

- Gastos de alojamiento y comidas de participantes.
- Transporte de los participantes.
- Gastos imprevistos.
- Todo lo no recogido en el apartado "¿Qué incluye?"