



Curso de Iniciación a la Escalada en Roca

¿Quieres conocer las técnicas básicas de progresión y aseguramiento de la escalada en roca?

A lo largo de este curso, explicaremos y practicaremos todas aquellas técnicas necesarias para progresar en terreno rocoso vertical, así como la correcta utilización de todos los medios que permiten un óptimo aseguramiento durante dicha progresión. No es necesario poseer experiencia previa.

Al finalizar la formación, serás capaz de escalar -con autonomía y como primero de cuerda- itinerarios equipados de escalada en roca.



¿Qué aprenderé?

- Gestualidad en escalada.
- Utilización del material técnico. La cadena de seguridad: arnés, dispositivo de freno (tipos y uso correcto), cuerda, nudos básicos (tipos, confección y errores), mosquetones y anclajes.
- Montaje de vías de escalada para uso intensivo: técnica de escalada en polea (o "top-rope"). Triángulo de fuerzas.
- Guiado de la cuerda durante la progresión como primero de cuerda.
- Procedimientos en la maniobra de descuelgue (tipos de descuelgues y abandono de vía no-finalizada).
- Cómo evitar errores.
- Interpretación de guías, croquis y reseñas de escalada en roca.
- Técnica de rápel (con autoseguro).

¿Qué necesito?

- Vestimenta y calzado (adecuados a la actividad y la estación del año). Si tienes dudas sobre la ropa que debes utilizar en montaña, visita el

siguiente enlace: <https://seracguias.com/index.php/ropa-en-montana/> y no dudes en consultarnos.

- Agua y comida.
- Mochila de 30 litros de capacidad (aproximadamente).
- Gorra, gafas de sol, crema protectora y botiquín mínimo personal.
- Pies de gato. Este artículo te ayudará a seleccionar correctamente tus pies de gato: <https://seracguias.com/index.php/elegir-pies-de-gato-escalada/>

(*) 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. Freno (tipo "gri-gri"® o similar) con mosquetón de seguridad.
- 1 anillo de cinta cosida de 120cm.
- 3 mosquetones de seguro en forma de D.
- 5 cintas express.
- 1 cordino de Kevlar® de 5 ó 6mm de diámetro y 120cm de longitud.
- Cuerda de escalada de uso simple.

¿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, pero no se requiere experiencia previa en escalada.

¿Cuántos alumnos pueden participar?

El ratio profesor:alumno debe oscilar entre 1:1 y 1:6.

¿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: 300€/persona
- 3 participantes: 210€/persona
- 4-6 participantes: 170€/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?"