

FICHA TECNICA: CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA.

ZONAS DE REALIZACIÓN:	PIRINEO, SIERRAS DE GUARA Y MONTSEC.
DURACIÓN:	2 días.
TEMPORADA:	Todo el año.

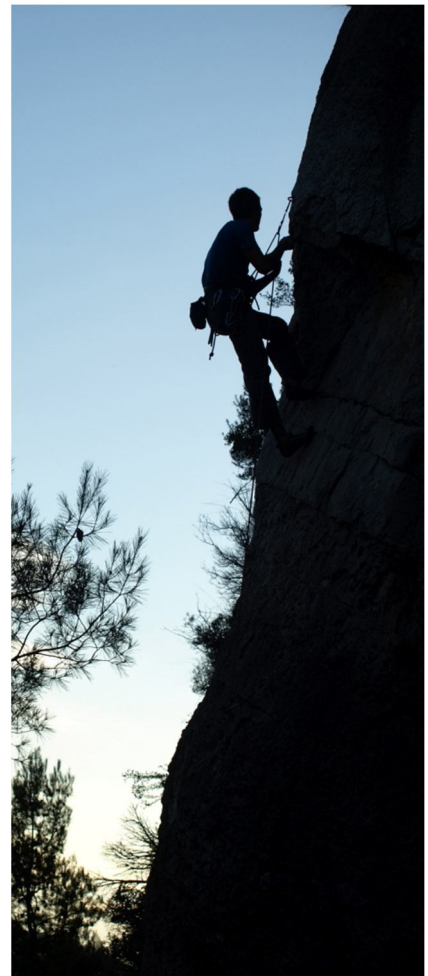
▶ OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO.

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO:

Que los alumnos adquieran la suficiente autonomía para realizar vías de un largo, totalmente equipadas, como primeros de cuerda.

CONTENIDOS A TRABAJAR:

1. CONOCIMIENTO DEL EQUIPO Y MATERIAL.
2. NUDOS PARTE 1: ELEMENTALES.
 - a. Nudo de encordamiento: Ocho por chicote.
 - b. Nudos de fijación: Ocho por seno y ballestrinque.
 - c. Nudos de unión: Doble pescador y de cinta plana.
 - d. Otros nudos: Dinámico, machard y alondra.
3. TÉCNICA GESTUAL DE LA ESCALADA.
 - a. Posición equilibrada del cuerpo.
 - b. Movimientos básicos.
 - c. Ayudas y reposos.
4. TÉCNICA DE ASEGURAR.
 - a. Posición del cuerpo y seguridad.
 - b. Utilización de los diferentes aparatos: Gri-gri, placa de freno y medio de fortuna.
 - c. Aseguramiento en top-rope a un segundo.
 - d. Descenso del compañero.



5. REUNIONES EQUIPADAS PARTE 1: DESCUELQUES.
 - a. Tipos de reuniones y descuelgues.
 - b. Montaje de un top-rope.
 - c. Paso de la cuerda.
6. ESCALADA DE PRIMERO.
 - a. La cadena de seguridad.
 - b. Colocación de las cintas y chapaje.
 - c. Aseguramiento al primero.
 - d. La caída.
7. RÁPEL PARTE 1: MONTAJE Y POSICIONAMIENTO.
8. INTERPRETACIÓN DE GUÍAS Y RESEÑAS.

PROGRAMA.

JORNADA I.

Dependiendo de la zona que elijamos para la realización del curso, nos desplazaremos a alguna de las múltiples escuelas de escalada, donde trabajaremos mediante talleres prácticos los diferentes contenidos.

Los contenidos a trabajar en esta primera jornada serán: CONOCIMIENTO DEL EQUIPO Y MATERIAL / NUDOS / TÉCNICA GESTUAL DE LA ESCALADA / TÉCNICAS DE ASEGURAMIENTO.

JORNADA II.

Continuaremos trabajando y afianzando las bases mediante talleres prácticos para, al final de la jornada conseguir la autonomía necesaria para la práctica segura de esta disciplina.

Los contenidos a trabajar en esta segunda jornada serán: REUNIONES EQUIPADAS / ESCALADA DE PRIMERO / MONTAJE DEL RAPEL / INTERPRETACIÓN DE GUÍAS Y RESEÑAS.



➤ MATERIAL.

Todo el material técnico de progresión y de seguridad lo pondrá Guías Pirinea, no obstante no debéis de olvidar traer:



- Vestimenta deportiva y cómoda tipo: pantalón de trekking, camiseta térmica y forro polar o similar.
- Botas o zapatillas tipo trekking.
- Mochila de 25/30 litros.
- Gorra y gafas de sol.
- Arnés con cabo de anclaje.*
- Casco.*
- Cintas express.*
- Varios mosquetones de seguro.*
- Aparato descensor, tipo ocho o cesta.*
- Cuerda de uso en simple.*
- Varias cintas y cordinos.*
- Pies de gato.*
- Bolsa de magnesio.*
- Agua y pic-nic para los dos días.

(*) Este es el material que se os aportará desde Guías Pirinea, aunque es recomendable trabajar con el material propio del que disponga cada uno.



TARIFAS Y CONDICIONES

Los precios de Guías Pirinea para los cursos de iniciación de escalada para este año 2013 son:

	1-8 pax.	9-15 pax.	Más 15 pax.
Curso de 2 días.	130,00 €	115,00 €	Consultar.
Día adicional.	60,00 €	55,00 €	Consultar.

- o Las tarifas que se dan son por persona y programa completo.
- o El alojamiento irá por cuenta del cliente, no obstante desde Pirinea podemos gestionarlo; en este caso solicítala relación de establecimientos con los que trabajamos o bien decidnos qué tipo de alojamiento queréis.

INCLUYE.

Guía de montaña titulado, seguros, todo el material de progresión y seguridad necesario.

Todos los servicios de gestión, tanto de la reserva como de los alojamientos.

Asesoramiento técnico antes y durante la actividad.

Impuestos.

NO INCLUYE.

Transporte, ni ningún otro servicio no especificado en el apartado Incluye.

SI HACES TU RESERVA A TRAVÉS DE LA WEB, POR DEFECTO RESERVARÁS EL CURSO DE DOS JORNADAS, EN EL CASO DE DESEAR REALIZAR ALGÚN DÍA ADICIONAL, DÍNOSLO EN EL CAMPO DE COMENTARIOS QUE TE APARECERÁ DURANTE EL PROCESO DE RESERVA.

