

FICHA TECNICA:

CURSO DE ESCALADA CLÁSICA.

ZONAS DE REALIZACIÓN:	PIRINEO, SIERRAS DE GUARA Y MONTSEC.
DURACIÓN:	4 días.
TEMPORADA:	Todo el año.

▶ OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO.

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO:

Que los alumnos adquieran la suficiente autonomía para realizar con seguridad vías de varios largos como primeros de cuerda, ya sean equipadas, semiequipadas o totalmente desequipadas.

CONTENIDOS A TRABAJAR:

1. CONOCIMIENTO DEL EQUIPO Y MATERIAL ESPECÍFICOS.
2. REPASO Y APRENDIZAJE DE NUEVOS NUDOS.
3. TÉCNICA GESTUAL DE ESCALADA AVANZADA.
4. ANCLAJES. TIPOS Y COLOCACIÓN.
5. MONTAJE DE REUNIONES COMPLEJAS.
6. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN CON CUERDA DOBLE.
7. INTRODUCCIÓN AL ARTIFICIAL.
8. MANIOBRAS DE RÁPEL AVANZADAS.
9. MANIOBRAS BÁSICAS DE AUTO RESCATE.
10. PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD.



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 a pie de vía y en vías de un largo, los diferentes contenidos.

Los contenidos a trabajar en esta primera jornada serán: CONOCIMIENTO DEL EQUIPO Y MATERIAL ESPECÍFICOS / NUDOS / ANCLAJES / REUNIONES / TÉCNICA GESTUAL AVANZADA

JORNADA II.

Continuaremos trabajando en una escuela deportiva y en vías de un largo, los diferentes talleres referidos a:

TÉCNICAS DE PROGRESIÓN CON CUERDA DOBLE / INTRODUCCIÓN AL ARTIFICIAL / MANIOBRAS BÁSICAS DE AUTO RESCATE / MANIOBRAS DE RÁPEL AVANZADAS

JORNADA III.

En esta tercera jornada, repasaremos los contenidos ya trabajados en días anteriores y nos introduciremos en una vía equipada de varios largos donde poner en práctica lo aprendido.

Ya por la tarde, se trabajará lo referente a la PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD en aula, rocódromo o alojamiento de los participantes y se preparará la jornada siguiente.

JORNADA IV.

Día de poner en práctica todo lo aprendido, donde se realizará (siempre dependiendo del nivel técnico adquirido por los alumnos) una vía de estilo clásico de una dificultad y longitud determinadas.



➤ 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 o chaqueta ligera.
- Zapatillas tipo trekking.
- Mochila para escalar de 15/20 litros.
- Gorra y gafas de sol.
- Arnés con cabo de anclaje.*
- Casco.*
- Varias cintas express.*
- Varios mosquetones de seguro.*
- Aparato descensor, tipo ocho o cesta.*
- 1 Cuerda de uso en doble.
- 1 Juego de friends.
- 1 Juego de fisureros.*
- Varias cintas y cordinos.*
- Pies de gato cómodos.*
- Bolsa de magnesio.*
- Agua y pic-nic para todos los días de curso.

(*) Este es el material que se os aportará desde Guías Pirinea.



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 4 días.	340,00 €	323,00 €	Consultar.
Días adicionales.	85,00 €	80,75 €	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 UN CURSO DE 4 JORNADAS, EN EL CASO DE DESEAR REALIZAR DÍAS ADICIONALES, DÍNOSLO EN EL CAMPO DE COMENTARIOS QUE TE APARECERÁ DURANTE EL PROCESO DE RESERVA.

