

INICIACIÓN A LA ESCALADA DE VARIOS LARGOS

Dirigido a

Deportistas que quieren desarrollar autonomía en las técnicas de progresión y aseguramiento en vías de varios largos equipadas.

Requisitos. Tener el curso de iniciación a la escalada o experiencia en escalada deportiva (vías equipadas de un largo).

Objetivos

Iniciarse en las técnicas básicas de progresión y seguridad en vías de varios largos equipadas.

Contenidos

- Conocimiento del material.
- Nudos y anclajes.
- Montaje de reuniones.
- Técnicas de aseguramiento.
- Técnica de rapel.
- Maniobras básicas con cuerda simple y doble.
- Normas de seguridad.
- Lectura de croquis y reseñas.

Material necesario por participante

- Arnés, casco y pies de gato.
- Mochila de 40l.
- Comida agua y protección solar.
- 4 mosquetones de seguridad (mínimo 1 hms).
- Aro de cinta 120cm.
- 5m. Cordino 7mm.
- Aparato asegurador/descensor para doble cuerda.
- 10 cintas expres.
- Cuerda doble o simple de 60m.

Incluye: Profesorado y expedición de certificado FEMECV.

No Incluye: Alojamiento y manutención, material personal y extras.

Ratios: 4 mínimo / 8 máximo por grupo.