



# Curso Escalada en Roca (Iniciación) FDMCM 15 y 16 Abril 2023

## Objetivo del curso

Este curso de iniciación a la escalada en roca no precisa de conocimientos previos. Podrás descubrir el mundo de la escalada en roca y progresar con seguridad en la búsqueda de la autonomía necesaria.

Al finalizar este curso podrás escalar como primero de cuerda itinerarios totalmente equipados de escalada deportiva de un largo con total eficacia y seguridad.

## Contenidos del curso

- Conocimiento y familiarización con el material y equipo de la escalada deportiva en roca.
- Técnica gestual básica.
- Control entre compañer@s.
- Nudos básicos.
- Sistemas y procedimientos de seguridad.
- Utilización del equipo de seguridad. Guiado de la cuerda.
- Escalada de primero de cordada.
- Descuelgues: abierto, cerrado y dudoso.
- Abandono de vía.
- Seguridad en la escalada.
- Algunas precauciones. Errores frecuentes.
- Conoce otros escaladores.

## Material y equipo necesario

- Vestimenta adecuada para la actividad (ligera y cómoda) y acorde con la estación del año.
- Pantalón largo.
- Mochila 40 litros aprox.
- Cantimplora o botella de agua.
- Crema protectora para el sol.
- Comida tipo Pic-Nic.



## Requisitos mínimos

- No es necesario tener experiencia previa como escalador/a.
- Estar federado o disponer de un seguro de accidentes para actividades deportivas que cubra las actividades a realizar.

*(\*Desde la Federación de deportes de montaña de Castilla La Mancha podemos gestionar tu tarjeta federativa; o un seguro de accidentes).*

**Duración:** 2 días

**Lugar:** Valeria, Villalgordo del Júcar o Ayna (aún por determinar).

### **GARANTÍA DE GRUPO REDUCIDO**

\* Ratio máxima: Profesor-Alumno,

1 profesor / 6 alumnos

\*Grupo mínimo,

4 alumnos

**Tarifa:** Grupo de 4-6 participantes 40€/persona

### **Incluye:**

- Técnico de Escalada en Roca o Técnico de Alta Montaña exclusivo para el grupo.
- Asesoramiento técnico previo.
- Garantía de grupo reducido para mayor aprovechamiento de la actividad.
- Material y equipo de seguridad colectivo necesario, homologado por la CE y la UIAA.

### **NO Incluye:**

- Seguro de accidentes para NO FEDERADOS.
- Gastos de alojamiento y comidas de los participantes.
- Transporte de los participantes.
- Gastos imprevistos

**Fecha del curso:** 15 y 16 de abril 2023