



CURSO DE ESCALADA EN ROCA

Nivel 1 (iniciación)

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	2
3	Objetivos, contenidos y requisitos necesarios.....	2
4	Precio. Incluye/No incluye	3
4.1	Incluye.....	3
4.2	No incluye	3
5	Más información	3
6	Puntos fuertes.....	5
7	Otros cursos similares.....	5
8	Contacto	6

1 Presentación

Te proponemos **dos jornadas** de formación de **escalada en roca** para que puedas **iniciarte** en esta bella actividad con seguridad.

El objetivo es dotar a los alumnos de los conocimientos necesarios para escalar en roca vías de un largo equipadas (deportiva).

Escalar, hoy en día, es un deporte al alcance de casi todo el mundo. Podemos encontrar un rocódromo en polideportivos o incluso en muchos centros educativos y las escuelas de escalada proliferan por casi todas las sierras. Cada día son más las personas que trepan por las paredes, naturales o no, para disfrutar de sensaciones que solo se pueden sentir cuando uno no está tocando de pies al suelo.

Pero esto no puede hacernos olvidar que nuestra condición natural impone, irremediablemente, tener los pies en el suelo. Tenemos que andar no solo con mucho cuidado, sino también con conocimiento de causa, y si nunca antes hemos escalado, la mejor opción es instruirnos por un **profesional**. Conocer la teoría y las técnicas básicas de la escalada nos permitirá disfrutar de este deporte tan sano como divertido con la máxima seguridad.

2 Datos básicos

Destino: en tu comunidad autónoma.

Actividad: **Curso de escalada en roca, nivel I** (iniciación).

Duración: 2 días

Época: todo el año

Grupo mínimo-máximo: 1-6 personas.

3 Objetivos, contenidos y requisitos necesarios

Objetivos

- Instruir a los alumnos para que puedan realizar vías de escalada en roca de un largo equipadas.

Contenidos

- Material fundamental. Modo de empleo. Aspectos fundamentales de su mantenimiento.
- Técnica gestual fundamental de escalada. Aspectos fundamentales de posicionamiento de pies y manos.
- Técnicas de aseguramiento al primero de cordada.
- Técnica de chapaje.
- Montaje de descuelgues.
- **Montaje de reuniones** en parabolts y buriles.
- Técnicas de descenso. Rapel.
- Nudos más habituales y uso apropiado de estos.

Requisitos necesarios

- Nivel técnico: no se requiere ningún conocimiento técnico de escalada ni conocimiento previo de maniobras con cuerdas.
- Estado físico: persona no sedentaria que tenga cierto hábito de realizar ejercicio de forma regular.



4 Precio. Incluye/No incluye

Precio:

- 190 € por persona si el grupo alcanza 5-6 participantes.
- 200 € por persona si el grupo alcanza 4 participantes.
- 250 € por persona si el grupo alcanza 3 participantes.
- 325 € por persona si el grupo alcanza 2 participantes.
- 600 € por persona si el grupo alcanza 1 participante.

4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.
- Asesoramiento para cualquier duda, adquisición de material, recorridos, etc antes y después del curso.

4.2 No incluye

- Transporte al lugar donde se desarrolla la actividad. En caso de estar interesados os pondremos en contacto con otros participantes para compartir coche y gastos.
- Alojamiento y manutención durante la actividad. Muntania Outdoors se lo puede gestionar.

5 Más información

Material necesario

Si le falta algo de material nosotros se lo alquilamos, consúltenos.

- Mochila 30-40 litros para la aproximación.
- Zapatillas o botas tipo trekking para la aproximación y pies de gato.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje con un mosquetón de seguridad, asegurador-descensor.
- Ropa térmica apropiada para el destino y época del año.
 - Calcetines.
 - Pantalón de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta corta viento.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

Puntos fuertes

- 2 jornadas completas en montaña.
- Programa adaptable a nuestro nivel.
- Grupo reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varios cursos con varias fechas, pero también adaptamos los cursos a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran.

Hora y lugar de encuentro

Si que dejaremos claro cuando se confirme la actividad donde se realizará el mismo, pero hasta 3 días antes del inicio de este no te mandaremos información del lugar concreto y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Esperamos hasta el final para esta información ya que hasta poco antes no se sabe dónde estarán las mejores condiciones, ¡merece la pena la espera con el fin de que saquéis el máximo provecho a la zona!

Además, mandaremos más información útil que te facilitarán los preparativos finales.

Transporte a la zona donde se hace el viaje

Si quieres compartir transporte desde la zona donde reside, cuando hagas la reserva y nos mandes tus datos, nos podrás indicar tu disponibilidad. Tendrás que permitirnos por escrito compartir tu nombre y teléfono con otros participantes que residan por tu zona y que también estén dispuestos para que os podáis poner de acuerdo.

Material

Se puede alquilar material en la zona (consúltanos).

Seguro de accidente y rescate incluido

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**.

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje, es decir durante la práctica del senderismo, montañismo, esquí, bici, etc.

Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar un seguro de cancelación.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con Ergo, Iris Global e Intermundial. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

Seguro de accidentes y rescate incluido en la península (España, Portugal y Pirineo Francés)

Capital asegurado

- Fallecimiento accidente 7.500 €
- Incapacidad permanente absoluta accidente 15.000 €
- Incapacidad accidente según baremo 15.000 €
- Salvamento, rescate u otros gastos derivados del accidente hasta 12.000 €
- Asistencia sanitaria accidente ilimitada en centros españoles concentrados.

Delimitación de cobertura de gastos asistenciales por accidente

- Periodo máximo cobertura de asistencia dental en centros concertados 365 días
- Importe máximo centros NO concentrados 12.000. Los gastos serán abonados por el cliente y reembolsados por la aseguradora con posterioridad.
- Importe máximo para cobertura de material protésico y endoprotésico ilimitado
- Importe máximo para cobertura en centros No concertados, hasta 12.000 €
- Importe máximo para cobertura de material protésico dental ilimitado.

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Compañía Previs seguros. Nº PÓLIZA 4020015582-0 Global Adventure Team. Teléfono de asistencia 24h 913840330.

** Hay que dar parte a la aseguradora con la mayor brevedad posible. La compañía facilitará un número de expediente. Ese número de expediente es imprescindible para acudir al centro de atención médica. Se tendrá que facilitar ese número de expediente al centro médico.

*** El guía de la actividad tendrá que mandar un parte de accidentes a la compañía aseguradora durante las siguientes 48 horas del accidente.

**** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

*** Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

6 Puntos fuertes

- 2 jornadas completas en montaña.
- Programa adaptable a nuestro nivel.
- Grupo muy reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.
- Posibilidad de asesoramiento en tienda especializada para la adquisición del material necesario y/o posibilidad de alquilar.

7 Otros cursos similares

- Curso de escalada en roca, nivel 2 (vías de varios largos equipadas)
- Curso de escalada en roca, nivel 3 (vías de varios largos desequipadas)

8 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid