



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	3
4.1	Incluye.....	3
4.2	No incluye	3
5	Mas información.....	3
6	Otros cursos similares.....	5
7	Contacto	5

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

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 Mas 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 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.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

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 del mismo no le 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 le facilitarán los preparativos finales.

Transporte a la zona donde se hace el curso

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

Material

Se puede alquilar material en la zona (consúltenos antes).

Seguro de accidentes y rescate

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**.

Seguro de accidentes y rescate incluido

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

*** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

**** El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en el ámbito nacional y un límite de 12.000 € tanto en asistencia sanitaria como en rescate en el extranjero, teniendo que ser esta cantidad, o la correspondiente si fuera superior, por el asegurado.

6 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)

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L.U CICMA: 2608

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

c/ Las Cruces N.º 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).