



CURSO ESCALADA
VÍAS MULTILARGOS
DEPORTIVA DE LARGOS



OBJETIVO DEL CURSO

El objetivo del curso es adquirir los conocimientos y habilidades para tener autonomía, seguridad y ser eficiente en las vías de varios largos equipadas.

CONTENIDOS

Para conseguir estos contenidos detallaremos las partes en las que consiste una escalada de largos y veremos que pasos seguir en cada una de ellas, pero previo a esto veremos una pequeña parte teórica de física de la escalada que es lo que le da sentido a todas las maniobras que veremos durante el curso:

- **FÍSICA DE LA ESCALADA:** conceptos básicos e imprescindibles para entender las maniobras.
 - Cadena dinámica y seguridad.
 - Factor de caída y fuerza choque.
- **INICIO DE VÍA:** preparación del material, cuerdas, comunicación, check partner...
- **LLEGADA DEL PRIMERO A LA "R":** montaje de la "R", aseguramiento y orden.
- **LLEGADA DEL SEGUNDO A LA "R":** posicionamiento y relevo de los escaladores.
- **SALIDA DE LA "R":** gestión del factor 2 de caída.
- **DESCENSO EN RÁPEL:** rapel auto asegurado, preparación y encadenamiento de rápeles, gestión de la cuerda con viento.



PROGRAMA

DÍA 1: TALLERES

Dedicaremos el día a realizar y repetir las maniobras del curso en una zona de talleres para poder optimizar al máximo el día. Realizaremos estos talleres bien en el Valle del Aragón (Piedras Rojas) o bien en el Valle de Tena (Escarrillo), dependiendo de meteorología.

DÍA 2: PRÁCTICA TUTORIZADA

Realizaremos una escalada de una vía de varios largos donde poner en práctica de manera autónoma lo visto el día anterior. Dependiendo de la meteorología realizaremos la práctica en el Balneario de Panticosa o en la zona de Riglos (mallos de Agüero).

REQUISITOS

Para realizar este curso es imprescindible practicar de manera autónoma escalada deportiva en roca y por lo tanto seguro que ya sabéis...

A nivel técnico:

- Encordaros con el nudo de ocho de manera correcta.
- Asegurar a un primero de manera dinámica con un gri-gri, cesta o dispositivo de aseguramiento similar.
- Preparar correctamente un descuelgue de deportiva en el que no hay mosquetón y se compone de 1 o 2 argollas.
- Escalar con seguridad y fluidez vías de hasta V°.

A nivel físico:

- Estar acostumbrado a realizar jornadas con desniveles de 600m aprox., recorridos de 10 a 12 km... jornadas de senderismo y montaña de 8h aprox.
- Escalar en roca 4 o 5 vías en una jornada.
- Escalar o entrenar en rocódromo medias jornadas en bloques, muros de densidad (10° a 20°), vías...

A nivel psicológico:

- Responder con tranquilidad a la sensación de verticalidad, reuniones aéreas, sobre pequeñas repisas...



MATERIAL

Material general:

- Ropa adecuada a la actividad y a las condiciones meteorológicas.
- Calzado deportivo de montaña (zapatillas de aproximación o similar con suela en buenas condiciones).
- Mochila de escalada.
- Medicamentos personales en caso de ser necesarios.
- Agua y comida para las jornadas del curso.

Material de escalada:

- Arnés de escalada.
- Casco de escalada.
- Pies de gato.
- Magnesera con magnesio.
- Cabo de anclaje tipo adjust o multichain con mosquetón de seguridad.
- 1 anillo para reunión de 120cm (recomendable que sean o anillos cosidos de aramida de 5,5mm o 6mm de diámetro, o un cordino de aramida de 5,5mm o 6mm de diámetro y 3m de longitud aprox, para confeccionar un anillo anudado).
- 2 mosquetones de seguridad para la reunión.
- Cesta pasa asegurar-rapelar tipo reverso, atc, pivot... (que sirva para asegurar a un segundo) con 2 mosquetones de seguridad.
- 2 mosquetones de seguridad tipo HMS.
- 1 cordino para machad (50cm o 60cm ya cosido o anudado como máximo) con su mosquetón de seguridad.
- Guantes para asegurar-rapelar.

Consultar si falta algo de material.

IMPARTIDO POR



Juan Carlos Jiménez (Curro)

Técnico Superior de Escalada
Técnico Deportivo de Alta Montaña

@cota3mil



PRESUPUESTO

Curso escalada multilargos 2 días.

1 persona: 600€ (IVA incluido).

2 personas: 360€ por persona (IVA incluido).

INCLUYE:

Profesor titulado td3 escalada y guía de alta montaña.

Material técnico colectivo (cuerdas, cintas exprés...).

Seguro de accidente y RC.

NO INCLUYE:

Desplazamientos, alojamiento, manutención.



WWW.COTA3MIL.COM