



PERFECCIONAMIENTO EN ESCALADA VÍAS DE VARIOS LARGOS

CURSO INTENSIVO DE 5 DÍAS

*Consulta la opción de días no consecutivos



¿Eres escalador/a de deportiva y quieres dar el salto a las vías de largos?

¿Acabas de empezar o necesitas reciclarte con las vías de largos?

Tenemos 5 días intensivos* para que te lleves las herramientas necesarias para ser más seguro, eficiente y autónomo en las vías de varios largos.

Alternaremos la formación mediante talleres con la escalada.

Todos los días aprenderemos y escalaremos.

(*Consulta la opción de días no consecutivos)





PROGRAMA

DÍA 1

Equipo y material: optimiza tu material al máximo.
Física de la escalada: conceptos básicos que te servirán para entender el porqué de las maniobras.
Dinámica de la escalada a largos: eficiencia y fluidez.
Seguridad en el rápel.

DÍA 2

¿Empezamos a escalar?
Práctica tutorizada en vías equipadas.

DÍA 3

Vías semi-equipadas.
Seguros flotantes y reuniones.

DÍA 4

Práctica tutorizada en vías semi-equipadas.
Planificación y toma de decisiones: escaladores con criterio.

DÍA 5

Escalada tutorizada: tú haces y tú decides.

REQUISITOS

El paso previo para realizar este curso es escalar en sectores de deportiva con autonomía y por lo tanto seguro que ya sabes...

Encordarte con el nudo de ocho bien confeccionado.

Asegurar a un primero de cordada de manera dinámica con un gri-gri o cesta.

Preparar correctamente un descuelgue en el que no hay mosquetón y sí hay 1 o 2 argollas.

Seguro que puedes afrontar con soltura vías de IV+/V y te atreves a meterte en algún 6a aunque no lo encadenes, pero si te vas parando en los seguros... puedes terminar la vía.



IMPARTIDO POR



Juan Carlos Jiménez (Curro)

Técnico Superior de Escalada
Técnico Deportivo de Alta Montaña

@cota3mil



INSCRIPCIONES

Grupo de 2 personas

Precio: 850€ por persona

INCLUYE:

Profesor titulado: Técnico Superior en Escalada y Guía de Alta Montaña.

Seguro de Accidentes y R.C.

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

NO INCLUYE:

Alojamiento, desplazamientos y manutención.



WWW.COTA3MIL.COM