



# PERFECCIONAMIENTO EN ESCALADA VÍAS DE VARIOS LARGOS

## FORMACIÓN SEMESTRAL

FEBRERO - JULIO (GRUPO 1)  
OCTUBRE - MARZO (GRUPO 2)





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

¿Acabas de empezar con las vías de largos pero te parecen complicadas y lentas las maniobras?

¿Te gustaría adquirir los conocimientos poco a poco, asentándolos y escalando con un grupo reducido en diferentes zonas?

¿Te gustaría sentirte acompañado/a en tu aprendizaje por un técnico que planifique tu proceso formativo?

El grupo de perfeccionamiento significa apostar por una formación continua, a largo plazo, donde ir adquiriendo y asentando los conocimientos para conseguir ser un escalador/a con autonomía y criterio.







## ¿QUÉ VAS A CONSEGUIR?

Los pilares de esta formación son:

### **SEGURIDAD**

Adquiere los conocimientos necesarios para realizar todas las maniobras de manera segura en cualquier situación o escenario. Crece como un escalador con criterios sólidos en tus decisiones.

### **FUNCIONALIDAD**

Hay muchas maneras de realizar las maniobras en las vías de largos. Aprende detalles técnicos para que cada una de ellas cumpla su objetivo y función.

### **EFICIENCIA**

Desarrolla la técnica para realizar las maniobras de manera rápida y con el mínimo material.

### **AUTONOMÍA**

Escala desde el primer día con supervisión pero realizando y gestionando las maniobras como un escalador autónomo.

# ¿DÓNDE VAS A ESCALAR?

Nuestra zona principal de trabajo será Huesca, pero lo principal será estar en los sitios que nos permitan optimizar la formación y poner en práctica todo lo que vayamos aprendiendo, tanto los días de talleres como días de escalada.

Estas son algunas de las zonas, pero las podemos variar por las condiciones de la meteo, le evolución del grupo o las decisiones que tomemos entre todos y todas.



# PROGRAMA

El proceso formativo de estos grupos consiste en realizar  
6 salidas de 2 días, repartidos en 6 meses.  
Además de estas salidas se te irá mandando diferente material  
para completar lo aprendido en las salidas.

Tendrás comunicación directa con el formador para resolver  
cualquier duda. Estas dudas se resolverán mediante videos  
explicativos, tutorías on-line, wasap...

## **SALIDA 1**

Presentación del curso  
Seguridad en escalada I (vías equipadas)  
Dinámica de progresión a largos  
Práctica en vía de varios largos

## **SALIDA 2**

Seguridad en escalada II (vías semi-equipadas)  
Planificación de la escalada  
Práctica en vía de varios largos (vía equipada)

## **SALIDA 3**

Autorrescate I  
Práctica en vía de varios largos (vía semi-equipada)

## **SALIDA 4**

Autorrescate II  
Autorrescate III

## **SALIDA 5**

Escalada tutorizada (vías equipadas)  
Escalada tutorizada (vías semi-equipadas)

## **SALIDA 6**

Vioje fin de curso





## REQUISITOS

### TÉCNICOS

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.

### FÍSICOS

Durante las sesiones del curso nos puede tocar hacer alguna aproximación que puede durar hasta 1h30, pasaremos 6 o 7h escalando y nos tocara descender andando o rapelando.

Sumaremos jornadas de hasta 8-10h.

Por lo tanto te va venir muy bien si estás acostumbrado/a a realizar salidas de montaña con desniveles medios y largas jornadas.

## DISPONIBILIDAD

Hay que estar abierto a los cambios del programa ya sea por las condiciones meteorológicas o por las necesidades del grupo, hay lugares y fechas que podremos organizar entre todos/as.

Sé que todos andamos muy pillados de tiempo y que es un esfuerzo muy grande realizar este tipo de formaciones continuas, pero tiene que haber un mínimo compromiso por seguir el ritmo de contenidos del curso, así que igual te toca realizar algún pequeño ejercicio extra en casa para asentar alguna maniobra (como mucho será ver un corto video y si puedes, practicar la técnica en casa).

Por mi parte voy a intentar que estés motivadísimo/a para que quieras venir a cada una de las salidas, ojalá lo consiga y puedas organizar tu calendario y compromisos para hacerlo.

## IMPARTIDO POR



Juan Carlos Jiménez (Curro)

Técnico Superior de Escalada  
Técnico Deportivo de Alta Montaña

@cota3mil



# INSCRIPCIONES

Grupo de 2 personas

Precio: 1.900€ por persona

El pago se realizará en 2 plazos, uno de ellos será para realizar la reserva del curso y el siguiente será al inicio del curso.

Junto con la información detallada del curso se te enviará un cuestionario y un contrato de servicios que servirán como inscripción.

## INCLUYE:

- 12 días de formación técnica y práctica.
- Seguros de R.C y accidentes.
- Asesoramiento, tutorías, material explicativo extra...
- Profesor titulado Técnico Superior en Escalada y Técnico Deportivo de Alta Montaña.
- Material colectivo del que no se disponga.

## NO INCLUYE:

- Viajes y traslados en las salidas.
- Alojamientos y/o manutención en las salidas.
- Material técnico personal.
- Entradas en rocódromos.



[WWW.COTA3MIL.COM](http://WWW.COTA3MIL.COM)