

trabaja en
lo que te gusta



Iniciación a la Escalada en roca y rocódromo.

Siente la sensación de progresar por una pared y llegar a lo más alto, con total seguridad, busca agarres, aprende nuevas técnicas, para que nuestro cuerpo sienta una experiencia difícil de olvidar. Una forma segura y divertida de poner el mundo a tus pies.

Fechas:

21 y 22 de septiembre.

Horarios:

Sábado y Domingo, jornada completa.

Jornada continua en actividad práctica.

Matrícula:

89 €

Incluye:

- Clases teóricas y prácticas
- Documentación
- Traslados a lugar de realización.
- Material técnico
- Seguros
- Profesorado
- Diploma acreditativo

Duración

El curso de Iniciación a la Escalada tiene una duración de 16 horas, curso muy práctico donde más del 90% de los contenidos se desarrollan mediante la práctica.

Contenidos

Generalidades:

Cuerdas, cintas, cordinos, mosquetones, conectores...
Anclajes fijos y recuperables...
Arnés y casco.
Nudos básicos de anclaje, de encordamiento, de unión, bloqueadores, otros...

Técnicas básicas de progresión vertical por cuerda:

Triángulos de fuerza.
Instalación de reuniones.
Técnicas de instalación, simple, doble, desembragables...
Aseguramiento y seguridad.
Otros.

Autorrescate en pared:

Asistencia a una persona suspendida durante un rapel.
Asistencia a una persona bloqueada en una cuerda.

Técnicas básicas:

Técnica de apoyos, de agarres, de oposición, de reposo...
Superaciones.
Técnicas de aseguramiento

Técnicas avanzadas:

Triángulos de fuerza, instalación de reuniones, factor de caída, caídas en suelo y en pared.
Boulder, escalada en bloque, Top Rope.



Trabaja en
lo que te gusta!



Inscripción

Para formalizar la inscripción es necesario aportar:

- Realizar el ingreso de la cuota en: GRUPO UNICAJA: Es48 2103 4237 7200 3341 9675

En caso de suspensión del curso el importe se devolverá en su totalidad.

En caso de baja del solicitante: Con 15 días de antelación al comienzo del curso: se devolverá el importe íntegro

Fechas de realización

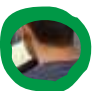
Fines de semana: 21 y 22 de septiembre

Lugar de realización

Rocódromo cubierto de Vegacervera y Escuela de Escalada de Aviados (Montaña Central Leonesa).

Seguro

La actividad cuenta con un seguro de responsabilidad civil y un seguro de accidentes, que cubre aquellas actividades que se realicen por todo el grupo durante el horario del curso.



información e inscripciones

Escuela de Tiempo Libre GUHEKO
C/ Ramiro Valbuena, 5 - bajo - 24001 - León
Teléfono: 987 082 083
formacion@guheko.com - www.guheko.com