

Curso Iniciación de Escalada Deportiva Karma 2015

Nuestra larga experiencia en trabajos en la naturaleza nos hace especialistas en actividades de turismo activo y ocio en Andalucía.

El objetivo de este curso es iniciar a la escalada deportiva y capacitar a los participantes de conocimientos básicos para poder realizar la escalada deportiva con seguridad e independencia.

Ficha técnica

Actividad: Curso iniciación de escalada deportiva

Fecha: Libre. Puedes contratar esta actividad durante todo el año

Duración del curso: 1 día

Lugar: Villanueva del Trabuco/ Cerro del hierro(Verano)/ Pinares de San Antón, el Palo/

Espiel(Invierno)

Dificultad: baja

Edad mínima: 18 años (familias con niños consultar)

Curso recomendado para:

- Personas que quiera iniciarse a la escalada deportiva con seguridad
- Estudiantes de educación física o grados deportivos
- Apasionados a los deportes al aire libre y de aventura

Precio:

60€

Grupo mínimo cuatro 4 personas

Incluye.

Todos los materiales de seguridad (personal y grupal) necesarios para realizar la actividad.

Seguro de R.C y seguro de accidentes.

Dossier con contenido teórico del curso.

Posibilidad de realizar prácticas en nuestra empresa.

No incluye:

Comidas y alojamiento (consulta si deseas contratarlo)

Transporte entre los diferentes puntos de encuentro.

Información importante:

¿Qué debes traer?

- Ropa cómoda, a poder ser elástica o de algodón. (Ropa de abrigo dependiendo de las condiciones climáticas)
- Crema solar.
- Agua y almuerzo (bocadillo, frutos secos, barritas energéticas...)
- Pies de gato si se disponen de ellos, o en su caso zapatillas bien ajustadas

Los participantes deben ser mayores de edad, tener una forma física mínima adecuada a la actividad.

(No es necesario poseer ningún conocimiento previo sobre la práctica de la actividad)

El programa diario puede cambiarse por meteorología y/o aptitudes del grupo.

Programa diario

Lugar: Escuelas de escalada a determinar por proximidad, época del año y condiciones meteorológicas

9:00

Presentación de participantes y monitores.

Introducción al material de escalada (Cuerda, casco, arnés, cintas express, mosquetones, aseguradores semi-automáticos...)

Nudo de 8 cosido al arnés.

Método de aseguramiento dinámico a primero de cordada.

Escalada en top rope (de segundo). Gestos técnicos (posición de pies y manos) y descuelgue

14:00-15:00 Descanso para almorzar.

Desmontar una vía con seguridad, anclajes y tipos de reuniones

Progresión de escalada de primero.

19:00 feedback y despedida

Tu instructor durante el curso

Miguel Angel Noguera

- Guía, formador y coordinador de turismo activo.
- Guía Internacional de Rafting (International Rafting Federation).
- Técnico deportivo de Montaña y Barranco.
- Técnico de rescate "Rescue III International"
- Curso de Primeros Auxilios y Salvamento Acuático.
- Socorrista acuático y monitor de natación.