

PROGRAMA:

Sábado 4 de junio 2009

- 9.00 h.- Sesión teórica. Material y equipo básico.
- 10.30 h.- Sesión práctica. El encordamiento.
- 11.30 h.- Sesión práctica. Técnicas de aseguramiento.
- 12.30 h.- Sesión práctica. Técnicas de progresión de segundo (En polea o yo-yo)
- 13.30 h.- Sesión práctica. Técnica de progresión como primero de cordada.
- 14.30 h.- Comida
- 16.00 h.- Sesión teórica. Tipos de anclajes.
- 17.00 h.- Sesión práctica. Técnicas de descuelgue.
- 18.00 h.- Sesión práctica. Técnicas de rápel
- 20.00 h.- Fin de la jornada del curso.

Domingo 5 de junio de 2009

- 9.00 h. - Sesión teórica, litologías e interpretación de reseñas.
- 10.00 h.- Estiramientos.
- 10.20 h.- Sesión práctica. Realización de vías equipadas de un solo largo, descuelgues y rápeles.
- 14.00 h. – Comida
- 15.00 h. - Sesión práctica. Realización de vías equipadas de un solo largo, descuelgues y rápeles.
- 20.00 h. – Clausura del curso.

***NOTA MUY IMPORTANTE**

Este PROGRAMA es ORIENTATIVO. Queda supeditado a ajustes que se puedan derivar por el propio desarrollo del Curso, condiciones de la montaña, como de las inclemencias del tiempo.

Julio 2009

DIRIGIDO A: Personas que quieran iniciarse en la práctica de la escalada deportiva de forma autónoma o aquellas que teniendo experiencia deseen afianzar o perfeccionar los conocimientos básicos de este deporte.

PROFESOR: Chabi Ripoll- Instructor de alta Montaña de la Escuela Aragonesa de Montañismo.

PLAZAS: Mínimo 2 y máximo 6

LUGAR: Zonas de escalada de la Sierra de Gúdar

FECHAS: 4 y 5 de julio de 2009-06-07

REQUISITOS DE ACCESO:

- Ser mayor de edad
- Condición física aceptable
- No tener impedimento médico para realizar la actividad

OBJETIVOS DEL CURSO:

Conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad empleados en la práctica de la escalada deportiva.

Preparar técnicamente a los cursillistas para escalar vías equipadas de un solo largo, bien aquellas en las que en el descenso se tengan que utilizar técnicas de ráppel.

Quedan excluidas las vías de varios largos o aquellas en las que se requiera la instalación de anclajes en roca.

MATERIAL QUE HA DE TRAER CADA PARTICIPANTE:

- Ropa que permita la máxima movilidad.
- Mochila de ataque
- Linterna frontal

MATERIAL INCLUIDO EN EL CURSO

- Arnés, asegurador/descensor
- Cosco y bolsa de magnesio
- Cintas de reunión, mosquetones de seguro, cordinos de 7mm.
- Cuerda de 6^º m.

INSCRIPCION: Teléfono: 649438819, Mail: info@espazioactivo.com

PRECIO: 120 € Incluye: Profesorado, documentación, material especificado y el seguro de accidentes.

No incluye: Los traslados, ni la manutención, ni nada que no se especifique.