

## **CURSOS TÉCNICOS 2023**

# **INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO DE ESCALADA EN ROCA**



## ***TÉCNICAS DE PROGRESIÓN Y SEGURIDAD EN ESCALADA DEPORTIVA EN ROCA***



## **INTRODUCCIÓN:**

La escalada deportiva en roca es una de las actividades más realizadas en la montaña. Sin carecer de riesgo, se puede practicar con unos buenos márgenes de seguridad si conocemos bien las técnicas de progresión y seguridad.

Os proponemos un curso técnico de iniciación o reciclaje, dependiendo de vuestro nivel de base, adaptado a las condiciones del grupo y de la actividad a realizar.

Este curso esta dirigido a personas que desean conocer o recordar las técnicas de la escalada en roca para desarrollar los niveles de seguridad necesarios, tanto en escuelas o vías de un largo, como en paredes de entrenamiento como en itinerarios de escalada más exigentes, pero siempre, en este curso, dentro del concepto de la escalada deportiva.

Curso para escaladores que desean conocer o perfeccionar las técnicas de la escalada deportiva en roca paredes de caliza, o conglomerado o, eventualmente, de granito.

## **NIVELES Y PROGRAMA DEL CURSO:**

Ofertamos dos niveles basados en los conocimientos previos del alumno, aunque el nivel siempre se adaptará al grupo:

### **NIVEL I: INICIACIÓN.**

**Requisitos:** Encontrarse sobre todo motivado para la toma de contacto con la roca y evolucionar en ella con cierto equilibrio.

#### **Contenido del curso:**

- El equipo moderno. Compromiso peso – efectividad.
- El equilibrio y ejercicios de evolución con puntos de apoyo.
- El concepto espacial de la escalada.
- Utilización del material adaptado a las vías de escuela.
- Preparación psicológica y motivación.
- La seguridad en la cordada.
- El montaje de reuniones.
- El rápel.

### **NIVEL II: PERFECCIONAMIENTO EN ESCALADA EN ROCA.**

**Requisitos:** Haber escalado con cierta frecuencia y dominar el 4b con cierta soltura.

#### **Contenido del curso:**

- Perfeccionamiento de la técnica de progresión.
- Ejercicios pedagógicos.
- Las reuniones e iniciación a la escalada en autonomía.
- Equipamiento específico.
- Maniobras de evolución en paredes de varios largos.
- Montaje de reuniones, la triangulación como concepto básico.
- Maniobras de evasión y de seguridad.
- Recuperar a un compañero.



### **MATERIAL NECESARIO:**

- Pies de gato.
- Ropa cómoda, adaptada al ejercicio a realizar.
- Arnés.
- Casco.
- 3 mosquetones de seguridad (1 de ellos HMS).
- Anillos de cinta.
- Equipo personal.

### **FECHAS:**

Todo el año. Según condiciones. Se puede hacer en cualquier época del año adaptando el lugar de realización.

### **PROFESORADO:**

Técnicos Deportivos en Escalada y Técnicos Deportivos en Alta Montaña, especialistas en pedagogía de la escalada.

### **PRECIO:**

**GRUPO DE 4 PERSONAS (menor número consultarnos precios)**

<b>CURSO DE 1 DÍA</b>	<b>85 €/persona</b>
<b>CURSO DE 2 DÍAS</b>	<b>170 €/persona</b>

**NOTA: disponemos de alojamientos a precios especiales para nuestros cursillistas, Hoteles, Albergues y casas rurales. Consultarnos.**

### **EL PRECIO INCLUYE:**

- Técnico Deportivo en Escalada o Alta Montaña titulado.
- Clases prácticas y teóricas.
- Material técnico colectivo.
- Dossier didáctico.
- Seguro de primera asistencia.
- IVA y gastos de gestión.

### **EL PRECIO NO INCLUYE:**

- Equipo personal.: Pies de gato, descensor, asegurador, cinta de anclaje, arnés y casco. (posibilidad de alquiler o préstamo).

***Cualquier gasto extra realizado por el participante y no especificado en el apartado "incluye", correrá de su cuenta y deberá ser abonado en el momento de realizarse.***





### **LUGAR DE DESARROLLO:**

Dependiendo del participante:

- En el Valle del Aragón: Paredes de Piedras Rojas y Coll de Ladrones, escuelas de Escalda de los Meses y Aguaré.
- Valle de Tena: Paredes de Escarrilla, Forronias y Bubón, paredes de l' Asieso o Bañeario de Panticosa.
- Riglos, Peña Ruaba y Agüero, etc.

### **INSCRIPCIONES:**

#### **REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:**

- Realizar un pago de reserva del **50% del importe total del curso**.
- Cumplimentar por parte de cada participante y enviar a la oficina de Aragón Aventura, por mail o fax, la **hoja de inscripción y el convenio** que vienen al final de esta ficha técnica.

**NO SE CONSIDERARÁ NINGUNA INSCRIPCIÓN EN FIRME HASTA QUE SE HAYAN REALIZADO LOS REQUISITOS ANTERIORMENTE CITADOS.**

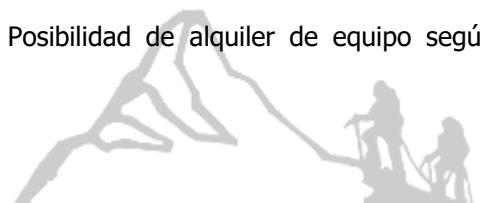
**El pago** se puede realizar por transferencia bancaria a la cuenta corriente **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES. Importante enviar el justificante** de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421), indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

**También se puede realizar el PAGO CON TARJETA** a través de nuestro **TPV** entrando en la página de Aragón Aventura <http://aragonaventura.es/tpv>, haciendo clic en la parte de abajo a la derecha, cumplimentar los datos que se solicitan y enviar (es automático y no tiene recargo alguno).

Una vez realizada la reserva, nuestra oficina pondrá en contacto al cliente con el guía de Aragón Aventura que va a estar al frente de la actividad, quien se hará cargo de las gestiones necesaria, asesoramiento y preparativos anterior al curso.

### **INFORMACIONES DE INTERÉS:**

- ❖ El Guía, de acuerdo a las condiciones de la montaña, la pared y la meteorología podrá variar los contenidos, lugares y horarios del curso para su adaptación al momento y al grupo e intentar conseguir el máximo aprovechamiento del mismo.
- ❖ Es conveniente contar con seguro de accidentes específico para la actividad a realizar, el curso incluye un seguro de primera asistencia.
- ❖ No siempre es fácil alquilar este tipo de material técnico. Posibilidad de alquiler de equipo según disponibilidad en nuestras oficinas.



**DOCUMENTACIÓN:** Carné de identidad y seguro para la actividad a realizar.

**SEGUROS:** Recomendamos a todos los participantes estar en posesión de la tarjeta de la Federación de Montaña y Escalada del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad a realizar.

=====

ESTA FICHA TÉCNICA SE REFIERE A UN **CURSO DE MONTAÑA**, QUIEN SE INSCRIBE TIENE QUE SABER QUE **NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS POR EL GUÍA Y QUE SIEMPRE EXISTE UN MARGEN DE RIESGO.**

POR ESTE MOTIVO, EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSAS DE FUERZA MAYOR O AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

**ARAGÓN AVENTURA** DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE ESTOS POSIBLES CAMBIOS O DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA.

IGUALMENTE DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DE LA ZONA.

**RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS PARTICIPANTES Y CONSULTARNOS SI TENÉIS ALGUNA DUDA.**

## **DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN**

**PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN, POR FAVOR, CUMPLIMENTAR LOS SIGUIENTES IMPRESOS ON-LINE, SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES:**

**PASO 1:** Seleccionar con el ratón el enlace correspondiente, una vez seleccionado, **hacer "clic" encima del enlace** y se abrirá el formulario.

**PASO 2:** Cumplimentar todos los apartados de cada formulario.

- ✓ En el formulario "**Hoja de inscripción**", en el apartado correspondiente, subir una **copia en formato jpg del DNI o PASAPORTE** del participante, según se especifique en la documentación necesaria para el viaje.
- ✓ En el caso de que se haya realizado el pago por **transferencia bancaria**, subir el justificante de pago en el apartado indicado para ello en el formulario "**Hoja de inscripción**"

**PASO 3:** Darle al botón de **REGISTRAR INSCRIPCIÓN / ACEPTAR** (según el formulario), para enviarlo on-line.

➤ **FICHA DE INSCRIPCIÓN DEL PARTICIPANTE:**

<https://www.aragonaventura.es/hoja-inscripcion>

➤ **CONDICIONES DE CANCELACIÓN DEL VIAJE:**

<https://www.aragonaventura.es/condiciones-de-cancelacion>

