

# Curso de iniciación a la escalada para el club de montaña Sherpa

## Objetivo:

Introducirse en el mundo de la escalada conociendo sus técnicas y adquirir los conocimientos necesarios para realizar vías deportivas equipadas de un largo.

## Contenidos:

- Presentación. Teórica introductoria sobre la escalada
- Bases de la técnica y el entrenamiento en la escalada
- Historia de la escalada. Tipos de escalada
- Equipo y material
- Calentamiento y estiramientos.
- Encordamiento: cuerdas y nudos de escalada
- Aseguramiento
- Fundamentos de la técnica gestual
- Técnica de progresión en pared
- Técnicas de seguridad: conceptos y maniobras, aseguramientos, solución de problemas y prevención de riesgos en la escalada
- Práctica de caídas
- Práctica real aplicando todas las técnicas aprendidas
- Descuelgues y abandono de vías.

## Duración:

15 horas de clases teóricas y prácticas, pudiéndose repartir escogiendo la mejor opción para los alumnos, con un mínimo de 2 días en Rocódromo, y 2 días en roca.

## Lugar:

Rocódromo privado en Logroño.  
Eraul (Navarra) / El convento – Santa Cruz del campezo (Alava)

## Precio del curso:

140 € por persona (min 4 – max 6)

\*\*\* descuento de 20% para los que sean socios de la sociedad de montaña Sherpa

## Requisitos:

- No se requiere experiencia previa.
- Licencia Federativa mínimo PI

### Material y equipo necesario,

- Vestimenta adecuada para la actividad (ligera y cómoda) y acorde con la estación del año.
- Pantalón largo.
- Mochila 40 litros aprox.
- Cantimplora o botella de agua.
- Gafas de sol.
- Crema protectora para el sol.
- Comida tipo Pic-Nic.
- **Pies de gato.**

### Material y equipo recomendado *\*(No necesario),*

- Botiquín básico de montaña.
- Casco homologado de escalada.
- Arnés homologado de escalada en buenas condiciones.
- Cabo de anclaje con mosquetón de seguridad tipo D.
- Reverso o similar para asegurar/descender con mosquetón de seguridad HMS.
- 1 mosquetón de seguro tipo HMS.
- 2 mosquetones de seguro tipo D.
- Cintas express.
- 1 cordino de Kevlar® 5,5 mm y 150 cm de longitud.
- Cuerda de escalada de uso simple de 60 metros de longitud.

