

PROGRAMA DEL CURSO DE INICIACION A LA ESCALADA 2007

INTRODUCCIÓN.

Escalar es algo único, reto y naturaleza se entremezclan dando un abanico de estilos, escalada indor, escalada clásica, bloque, competición... Empezar a escalar es abrir una fuente de disfrute sin límite en el tiempo y una cosa es segura, si disfrutas no podrás parar nunca.

Gerente de Freebloc.

BASES GENEALES

OBJETIVO DEL CURSO.

Dotar a los alumnos/as los conocimientos y capacidades que les permitan escalar con seguridad vías equipadas de un largo.

ACCESO AL CURSO.

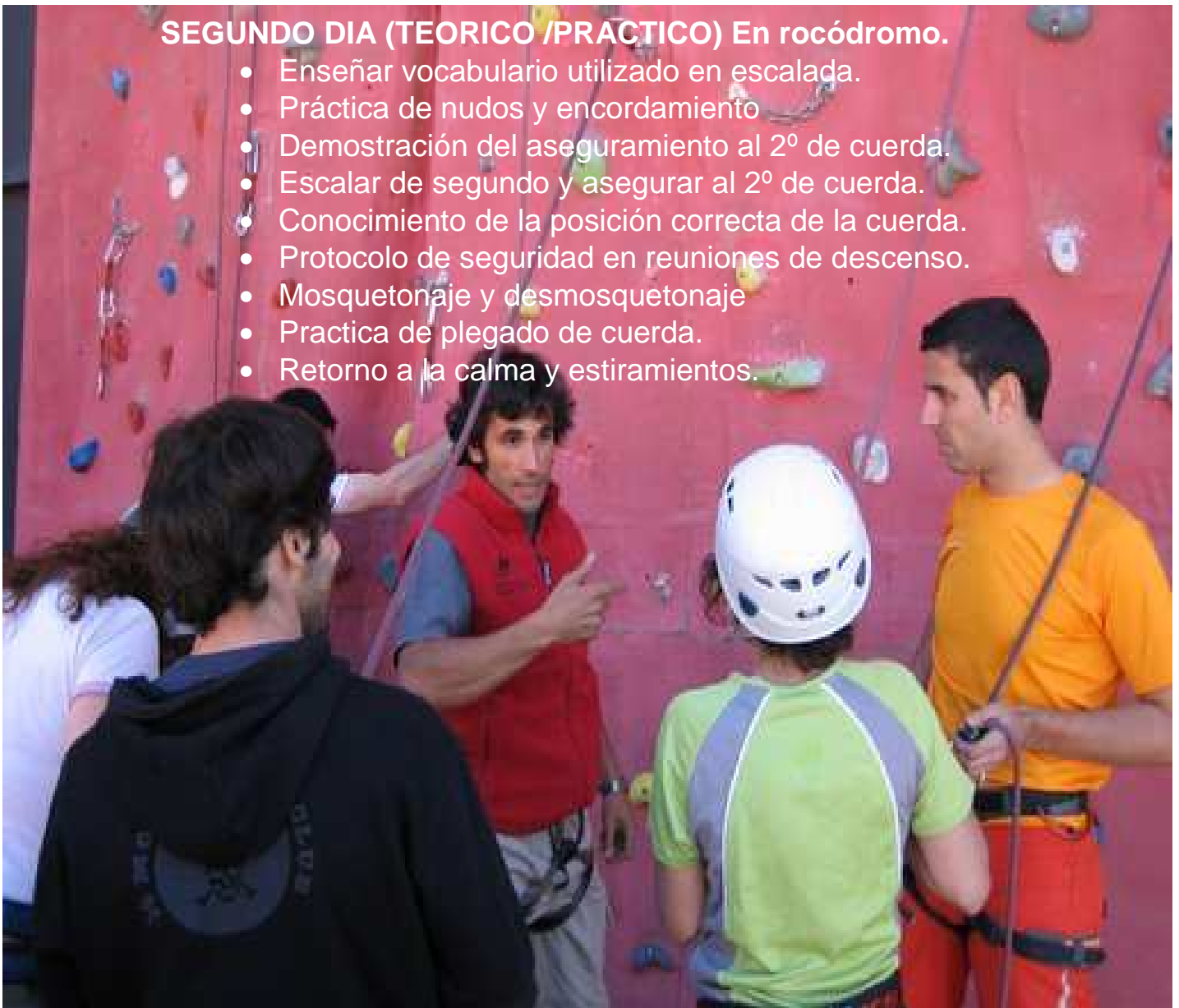
- .-Para acceder como alumno/a no se requiere ni conocimientos previos, ni una condición física específica.
- .-Se accederá al curso siguiendo el orden de inscripción .
- .-Se dispondrá de acceso a los cursos durante todo el año.
- .-En el segundo día de curso es obligatorio que cada cursetista disponga de calzado (pies de gato) y arnés de seguridad.
- .-Una vez completado el aforo del curso, se entrará en lista de espera hasta formar las plazas solicitadas.

PRIMER DIA. (TEORICO)

- Presentación del curso i de los alumnos/as.
- Objetivos a realizar.
- Explicación de características del material básico
- Explicación de normas y elementos de seguridad.
- Exposición y explicación en Power-point

SEGUNDO DIA (TEORICO /PRACTICO) En rocódromo.

- Enseñar vocabulario utilizado en escalada.
- Práctica de nudos y encordamiento
- Demostración del aseguramiento al 2º de cuerda.
- Escalar de segundo y asegurar al 2º de cuerda.
- Conocimiento de la posición correcta de la cuerda.
- Protocolo de seguridad en reuniones de descenso.
- Mosquetonaje y desmosquetonaje
- Practica de plegado de cuerda.
- Retorno a la calma y estiramientos.



TERCER Y CUARTO DIA (TEORICO/PRACTICO) Montserrat y Vilassar.

- Recordatorio de la sesión anterior
- Escalar de segundo y asegurar al 2º de cuerda.
- Escalar de primero colocando cintas (situación real)
- Práctica de plegado de cuerda.
- Retorno a la calma y estiramientos.

QUINTO DIA.

Cierre y despedida.

Los asociados a freebloc dispondrán de un día más de prácticas en el medio natural con los gastos pagados en dietas, desplazamiento y asesor técnico.

CUOTAS (incluido desplazamientos, rocódromos y seguro)

Alumnos por curso	4	3	2	1
Tarifa por alumno	130€	165€	195€	260€

INSCRIPCIONES.

Para formalizar la inscripción se deberá reservar plaza vía e-mail, indicando nombre y edad, y enviar a freebloc@gmail.com Posteriormente se informará de las plazas vacantes para el curso de 4 alumnos. Si se desea se puede solicitar el curso individual, u otros hasta un máximo de 4 alumnos por técnico.

FORMA DE PAGO Una vez coordinadas las fechas del curso, se procederá a la firma de la inscripción en la sede de Freebloc y al pago, que será al contado, Pasados 7 días de la fecha de pago, las anulaciones solo se retornarán en un 60%,