

# ESCALADA EN ROCA, INICIACIÓN

Todo lo que necesitas para conectar con la roca ahora a tu alcance. ¿Quieres sentir su fuerza, calor y energía? Acércate, la roca está viva...



## ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA

### Curso de iniciación a la escalada en roca

#### Introducción

La escalada es una actividad realmente apasionante. Sin embargo, como todo deporte de riesgo, conlleva el conocimiento y aplicación de técnicas y maniobras específicas, así como el uso de determinados equipos y materiales para poder llevarla a cabo con seguridad y de este modo disfrutar de la grandeza de esta disciplina. El curso está enfocado a todas aquellas personas que quieran iniciarse en la escalada, con independencia de su edad y condición física.

#### Objetivos

El objetivo final del curso es dotar al alumno de conocimientos y autonomía para realizar itinerarios sencillos como primero de cordada y transmitirle la idea de que la escalada deportiva es un deporte completamente seguro, cuando se adoptan las correspondientes medidas de seguridad.





## Contenidos del curso

1- Conocimiento del medio en el que nos vamos a mover:

Meteorología y condiciones generales de la montaña.

2- Conocimiento del equipo y material básico: cuerdas, arnés, pies de gato, casco, mosquetones, dispositivos de aseguramiento, cintas cosidas...

3- Conocimiento del equipamiento que nos encontraremos en una pared o escuela de escalada: parabolt, anclaje químico, espit, buril, clavos, reuniones y "descuelgues".

4- Conocimiento de las técnicas básicas de progresión y aseguramiento: Nudos (ocho, nudo dinámico, alondra, machard y de cinta).

Diferentes técnicas de aseguramiento: con reverso, con nudo dinámico y con gri-gri.

Todas las técnicas para escalara de primero y de segundo.

Montaje de "descuelgues".

Caídas controladas.

5- Conocimiento de las diferentes secuencias de escalada.

## Material necesario

1- Ropa cómoda para actividades deportivas de montaña: Prendas transpirables que nos protejan del frío y el viento. **Nota especial para llevar pantalón largo.**

2- Mochila adecuada de unos 40 litros de capacidad.

3- Material básico de montaña: una botella grande de agua, gafas de sol,

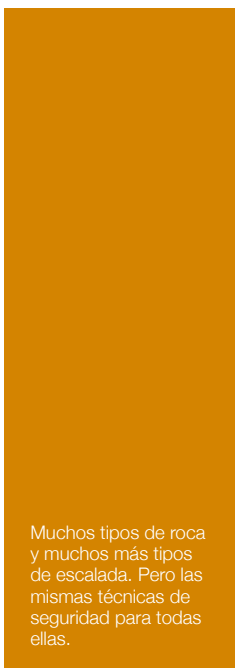
crema y protector labial, y caso de hacer falta, gorro guantes y chubasquero.

4- Material básico de escalada (en caso de tener): arnés, casco, pies de gato...

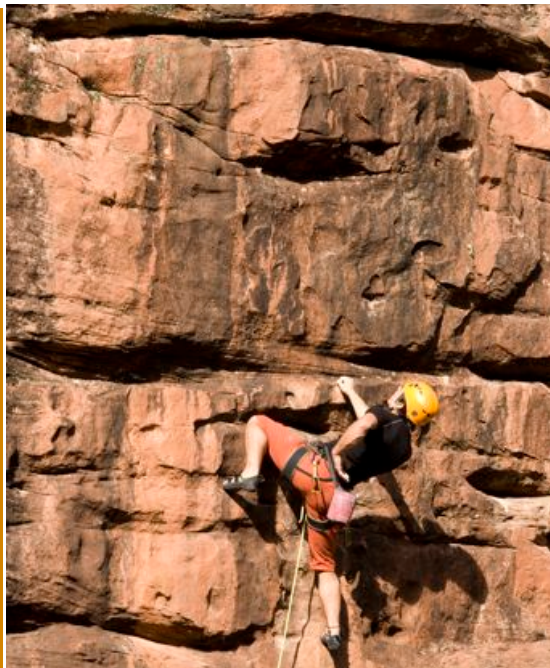
Durante el curso se harán muchas indicaciones sobre el material.

## Precios

Curso	Licencia federativa en Bizkaia	Precio para clubes de Bizkaia	Federado/a fuera de Bizkaia
Escalada en roca iniciación	67,5 €	45 €	90 €



Muchos tipos de roca y muchos más tipos de escalada. Pero las mismas técnicas de seguridad para todas ellas.





# Condiciones mínimas

Es interesante acudir con una adecuada forma física y hábito de moverse en terreno de montaña. No es necesario tener conocimientos de alpinismo ni escalada.

## Notas

**La Escuela de Alta Montaña tiene material para prestar. En todo caso, se recomienda llevar lo que se tenga.**

- Lugar: Escuelas de escalada en Bizkaia o cerca de Bizkaia: normalmente Atxarte o Urduliz.
- Horarios: Dos días (sábado y domingo). 8:30-17:30h aprox.
- Los últimos detalles del encuentro, los aclarará el director del curso durante la semana previa a la celebración del mismo.

El instructor director del curso podrá cambiar el guión del curso sin previo aviso en función de las condiciones del medio y/o del nivel.

### Número de cuenta

ES84 3035 0071 64 0710024655

**NOTA: Se debe pagar el curso en el momento de hacer la inscripción.**

Incluido en el precio:

- Servicios del instructor.
- Material homologado de seguridad colectivo.
- Material individual (en caso de no disponer).

Fuera del precio:

- Comida.
- Alojamiento (en caso de que sea necesario).
- Transporte.

El grupo para el curso quedará cerrado una semana antes.



**FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE MONTAÑA /  
BIZKAIKO MENDIZALE FEDERAZIOA  
ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA /  
BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA**  
c/Martin Barua Picaza 27, 4ª planta.  
48003, Bilbao.  
goimendieskola@bmf-fvm.org