



CONTENIDOS

CURSO DE ESCALADA DEPORTIVA

NIVEL 1: MONOLARGOS

Nuestro programa es ideal para todas las personas que disfrutan de la naturaleza y que deseen aprender a escalar; o reforzar sus conocimientos técnicos de escalada deportiva en vías equipadas de monolargos de cuerda, en forma autónoma y segura. Un complemento ideal para aquellos que escalan en muro y desean iniciarse en la roca.

ANTECEDENTES DEL PROGRAMA

Garantizamos un servicio exclusivo y un aprendizaje personalizado; con una metodología de carácter teórico-práctico enfocada en que los cursantes adquieran las herramientas y competencias técnicas a través de la práctica; con un mínimo de 4 cursantes y un máximo de 6. **El programa consta de una metodología de carácter teórico-práctico, con una duración de 4 sesiones Boulder y 3 días de escalada en roca, con un total de 40 horas cronológicas.**

OBJETIVO

Adquirir los conocimientos y competencias necesarias para iniciarse en la escalada deportiva de un largo de cuerda en vías equipadas, de manera autónoma y segura.

DURACION Y FECHAS

- **40 horas cronológicas**
- **3 Sesiones BOULDER de 19.00 a 22.30 horas: 20-22-27-29 agosto 2012.**
- **3 días ROCA: 25-26 agosto y 01 septiembre 2012**

*Sesiones de Boulder: 19:00 a 22:30 horas. Ubicado en Uruguay #8759, La Florida / Santiago.

**Roca: las sesiones de roca se pueden desarrollar en la localidad del Cajón del Maipo (Los Manyos o Piedra Romel).

CONTENIDOS

- Escalada recreativa
- Biodinámica de la escalada
 - Uso de pies, manos, centro de gravedad, cruces, cambios, bloqueos y descansos.
- Equipo de escalada deportiva, aplicaciones y sus cuidados
- Aplicación y uso de nudos
 - Encordamiento, autoseguro, aseguramiento, cinta plana, unión de cuerdas, autobloqueantes y de bloqueo.
- Escalada Top Rope
 - Montaje Top Rope, escalada, aseguramiento, descenso poleado y recuperación de equipo.
- Escalada Primero de Cordada
 - Aseguramiento al primero de cordada, escalada de primero; descenso poleado, rappel autónomo y asistido; recuperación de equipo, reuniones, caídas y recomendaciones.
- Técnicas de descenso y recuperación de equipo
- Anclajes fijos y naturales
 - Reuniones de anclajes y descuelgues
- Caídas y factor de caídas
- Repertorio gestual del escalador y voces de comando
- Seguridad y riesgo / Recomendaciones generales

REQUISITOS

- Se recomienda una buena condición física y no se requiere experiencia previa.
- Vestimenta adecuada y cómoda (según estación del año).

VALORES

- Precio de venta \$86.000
- DESCUENTOS*: Beneficio ANDES ROPE 30% - Clientes VIP Tatroo 20% - Amigos Facebook 10%
Los descuentos no son acumulables entre sí ni con otras promociones.

Incluye: instrucción especializada (1 guía cada 2 o 3 participantes), primeros auxilios, equipamiento técnico grupal y personal. **No incluye:** transporte, alimentación, combustible, entradas ni seguros.