



CURSO DE ESCALADA DEPORTIVA (INICIACIÓN)

Este curso se lleva a cabo en las comarcas de la Terra Alta y Matarraña entre los términos municipales de Arnes y Beceite dentro del Parque Natural de los Puertos de Beceite.

Durante el primer día permaneceremos en Els Estrets d'Arnes, en un sector de iniciación para practicar todas las maniobras iniciales.

El segundo día nos desplazaremos en un sector con otro tipo de roca ubicado en Beceite con una mayor dificultad.

Ambos sectores son perfectos e instructivos para realizar el curso rodeados de un excelente paisaje.

*En caso de hacer tres días, iremos a un tercer sector para potenciar los conocimientos.

Duración

La duración de este curso es de carácter intensivo y se compromete en 2 o 3 días con un horario aproximado entre las 9:00 de la mañana y las 18:00 de la tarde.

Objetivos didácticos

- Planificar e interpretar bien la actividad mediante reseñas, meteorología, horarios...
- Distinguir los tipos de escalada.
- Determinar la dificultad de las vías de escalada deportiva.
- Interpretar y respetar el entorno.
- Identificar y saber usar todo el material relacionado con la actividad.
- Identificar y distinguir los posibles peligros que nos podemos encontrar y saber gestionarlos.
- Realizar los nudos necesarios.
- Aprender las técnicas de progresión de primero y en top rope en escalada.
- Aprender las técnicas de asegurar.
- Distinguir las reuniones y el equipamiento que nos podamos encontrar.
- Realizar vías de escalada deportiva de forma autónoma.



Material individual necesario para el curso

- Zapatillas o botas de montaña (en caso de no tener, de running o deporte).
- Ropa deportiva o de montaña.
- Impermeable.
- Mochila de montaña.
- Protección solar.
- 1 litro de agua por persona.
- Comida o picnic.

* El resto de material necesario para realizar el curso lo aporta la empresa.