



➔ **LUGAR DE CELEBRACIÓN** | **BURGOS Y ALREDEDORES**

➔ **IMPARTE** | **OUTDOOR CLIMB**

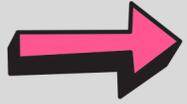
➔ **NIVEL NECESARIO PARA REALIZAR EL CURSO** | **TENER CONOCIMIENTOS PREVIOS DE ESCALADA PARA RECICLARSE EN CONOCIMIENTOS Y PODER AMPLIARLOS. O HABER REALIZADO EL CURSO DE INICIACION DE ESCALADA DEPORTIVA**

➔ **MATERIAL NECESARIO** | **ARNÉS, CASCO Y PIES DE GATO. SINO SE DISPONE DE MATERIAL PODEMOS ALQUILARTE LOS PIES DE GATO Y EL MATERIAL DE SEGURIDAD**

➔ **DURACIÓN** | **12 HORAS, DISTRIBUIDOS GENERALMENTE EN UNA JORNADA COMPLETA Y MEDIA JORNADA**

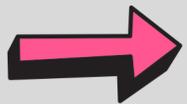
➔ **TARIFAS** | **150 €/PAX**  
**INCLUYE GUÍA, SEGURO DE RC Y DE ACCIDENTES.**  
**NO INCLUYE: DESPLAZAMIENTOS, DIETAS, Y COSTES DERIVADOS DE LA ACTIVIDAD**

➔ **OBSERVACIONES** | **SE PODRÁ SUSPENDER/APLAZAR EL CURSO, SI LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS NO SON LAS CONFORMES PARA REALIZAR EL CURSO.**  
**LOS ALUMNOS TENDRÁN DERECHO A LA DEVOLUCIÓN DE LAS CANTIDADES ABONADAS DE LOS CURSOS APLAZADOS/SUSPENDIDOS NO REALIZADOS.**  
**LA EDAD MÍNIMA PARA INSCRIBIRSE ES A PARTIR DE LOS 18 AÑOS, Y DE 16 CON AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES O TUTOR LEGAL. SE DEVUELVE EL 100% DE LO ABONADO EN CASO DE NO ASISTENCIA POR ENFERMEDAD DEBIDAMENTE JUSTIFICADA.**  
**\*EN CASO DE SER MENOR EL NUMERO DE ALUMNOS O EXCEDERSE, SE INFORMARÁ A LOS MIEMBROS DE COMO SE ACTUARÁ.**



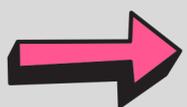
## **OBJETIVOS**

- ESCALAR VÍAS DE DIFICULTAD MODERADA CON SOLTURA.**
- PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN ESCALADA (CAÍDAS, MIEDO, SUPERACIÓN,..)**
- RÁPEL DE ANCLAJES PRECARIOS, COMO ACTUAR.**
- PRINCIPIOS DE AUTOPROTECCIÓN EN ESCALADA.**
- TÉCNICA GESTUAL, ENTRENAMIENTO EN ESCALADA II.**
- FISIOLOGÍA DE LA ESCALADA, ENTRENAMIENTO EN ESCALADA II.**
- PRINCIPIOS DE LA COMPETICIÓN EN ESCALADA.**



## **CONTENIDOS**

- TRIANGULACIÓN DE REUNIONES.**
- GESTUALIDAD DE LA ESCALADA.**
- CATALOGACIÓN DE DIFICULTAD E INTERPRETACIÓN DE CROQUIS.**
- COMO AFRONTAR UNA VÍA DE DIFICULTAD (TÉCNICAS, RECURSOS,..).**
- CABULLERÍA.**
- MEDIDAS DE SEGURIDAD Y AUTORESCATE.**



## **EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO**

- ROPA DEPORTIVA PARA ESCALAR ADECUADA A LA ÉPOCA DEL AÑO.**
- COMIDA Y AGUA.**
- MOCHILA. SE RECOMIENDA Poca/MEDIA CAPACIDAD ATAQUE (20-30 L APROX.)**
- BOTAS DE TREKKING O DEPORTIVOS PARA LA APROX. A LAS PAREDES.**