



## **PROGRAMA: Curso de Escalada en Roca tradicional y multi-largo**

Fecha: 10, 11, 12, 13 y 14 de noviembre

Instructores: Manuel Quiroga, Guía de Alta Montaña UIAGM

Lugar: Alrededor del pueblo y en la estepa

### **Objetivo**

Brindar todos los conocimientos, técnicas y herramientas para que los participantes coloquen seguros móviles de manera SEGURA y AUTONOMA en rutas de escalada tradicional.

Brindar todos los conocimiento, técnicas y herramientas para progresar en distintos tipos de fisuras.

Brindar todos los conocimientos, técnicas y herramientas para que los participantes escalen rutas de multi largos de manera SEGURA y AUTONOMA en rutas de escalada deportiva y tradicional.

### **Destinatarios**

Personas con conocimiento de escalada deportiva de mono largo.

### **Metodología**

Activa, haciendo todo el tiempo. Aprender haciendo. El conocimiento se fija a través de la práctica. Todas las técnicas se lograrán fijar una vez que se hayan hecho varias veces de manera correcta en un ambiente cómodo y de aceptación desde el punto de vista del grupo humano.

### **Duración**

1 día teoría / 4 días en terreno

### **Costo**

Socios: \$22.500

No socios: \$25.000



## Temas a cubrir:

- Conceptos básicos de la roca que nos rodea.
- Diferentes tipos de escalada, sus grados, su progresión.
- Explicación de la Formación del CACH.
- Cadena de seguridad en escalada.
- Factor de Caída.
- Características, colocación, correcto uso y mantenimiento del equipo de escalada en roca.
- Posicionamiento del centro de gravedad del cuerpo y técnicas de progresión en roca.
- Repaso de nudos básicos, manejo de cuerda y equipo de seguridad.
- Anclajes y tipos de reuniones en escalada en roca tradicional.
- Evaluación y manejo de riesgo del sitio de escalada.
- Éticas de los diferentes sectores de escalada.
- Distintos tipos de seguros móviles: Activos y pasivos.
- Colocación de seguros móviles.
- Comunicación en la escalada.
- Repaso dar seguro con placa.
- Dar seguro al primero de cordada.
- Frenar una caída al primero.
- "Limpieza" del anclaje y ser bajado.
- "Limpieza" del anclaje y rapel.
- Técnicas de progresión en fisuras: Fisuras de dedos, cerrojos, manos, puchos, off-widths, chimeneas.
- Técnicas de bajo impacto ambiental.
- Progresión a largos, manejo de cuerda.
- Dar seguro al segundo de cordada y desbloqueo de placa.
- ATC guide o reverso.
- Rapel en multilargo, manejo de cuerda, anclajes naturales, clavos.