



PROGRAMA: Curso de Escalada en Roca - principiantes

Fecha: 28, 29, 30 y 31 de Octubre

Instructores: Manuel Quiroga, Guía de Alta Montaña UIAGM

Lugar: Alrededores del pueblo de El Chaltén

Objetivo

Brindar todos los conocimientos, técnicas y herramientas para que los participantes escalen, se bajen o sean bajados de manera SEGURA y AUTÓNOMA en rutas de escalada deportiva 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.

Destinatarios

Personas sin experiencia previa, interesadas en aprender escalada deportiva.

Duración

1 día teoría / 3 días en terreno

Costo

Socios CACH: \$17.500

No socios: \$20.000



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.
- Nudos básicos.
- Manejo de cuerda.
- Anclajes y tipos de reuniones en escalada en roca.
- Evaluación y manejo de riesgo del sitio de escalada.
- Éticas de los diferentes sectores de escalada deportiva.
- Escalada en top rope y progresión básica sobre la roca.
- Comunicación en la escalada.
- Dar seguro con placa y con grigri.
- Dar seguro al primero de cordada.
- Frenar una caída en top rope y al primero.
- Colocación de cintas expres en escalada deportiva y su correcto clípeo.
- "Limpieza" del anclaje y ser bajado.
- "Limpieza" del anclaje y rapel.
- Técnicas de progresión avanzadas en terreno vertical y extraplomado
- Técnicas de bajo impacto ambiental.