

## **CURSO INICIACIÓN DE ESCALADA EN “San Sadurniño”(Ferrol)**



Curso de iniciación a la escalada en el norte de Galicia, dirigido a quienes quieren empezar desde cero o mejorar su base. En dos días aprenderás a manejar el material, las técnicas y las maniobras necesarias para escalar vías deportivas de un largo con seguridad y autonomía.

Lo más emocionante es descubrir la sensación de progresar en la roca con confianza, entendiendo el entorno y adquiriendo las habilidades clave para escalar por tu cuenta de forma segura.

### **CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA**

Destinado a personas que quieran iniciarse en esta disciplina deportiva de manera segura y organizada, independientemente de su edad o condición física.

El objetivo es dominar las técnicas y contenidos necesarios para poder escalar con autonomía y seguridad vías deportivas de un largo.

### **CONTENIDOS**

Material de seguridad. Conocimiento y manejo.

Nudos y técnica gestual básica.

Técnicas de aseguramiento y progresión.

Maniobras y empleo de descuelgues.

Planificación y comunicación.

El medio natural y gestión del riesgo.

### **1.- LUGAR**

#### **ZONA**

El Carazo. San Sadurniño (Ferrol)

#### **DISTANCIA (EN KM)**

20 km As Pontes - 24 km Ferrol - 42 Km Vilalba - 65 km Viveiro - 70 Km A Coruña - 85 km Lugo - 108 KM Ribadeo - 112 Km Santiago de Compostela.

### **2.- HORARIOS**

#### **DURACIÓN**

16 H lectivas. Dividido en 2 bloques: teórico y práctico.

#### **HORARIOS**

Variable en función de la disponibilidad del grupo

### 3.- REQUISITOS

La **edad mínima** son **12 años** siempre que se venga acompañado de padres o tutores legales que asistan.

El número de participantes: **mínimo de 2 personas, máximo 4.**

Las paredes son muy aseguibles y están al alcance de cualquier participante que tenga unas **condiciones físicas mínimas**

### 4.- EQUIPAMIENTO

#### **MATERIAL INCLUIDO**

Arnés, pies de gato, casco, cuerdas de escalada, asegurador, cintas express y Mosquetones.

#### **NO TE OLVIDES DE TRAER / CONSEJOS**

Ropa cómoda para la actividad física y un calzado adecuado para caminar por el monte.

Mochila pequeña con agua (0'5L mínimo) y merienda.

### 5.- TARIFA

**180 €** por persona

#### **EL PRECIO INCLUYE**

Material técnico + Guía de escalada titulado TD2 + Seguros de accidentes y responsabilidad civil + Reportaje fotográfico

Tarifa IVA incluido

### 6.- FICHA TECNICA

Para + info haz clic en el siguiente enlace:

<https://aventurasengalicia.com/actividad/escalada-en-san-sadurnino-curso>