

## CURSO DE ESCALADA EN GALICIA “SERRA DO GALIÑEIRO (EN GONDOMAR)”



Realizamos un curso de escalada en Galicia (Sierra do Galiñeiro) para poder escalar con autonomía y seguridad.

La escalada es una práctica deportiva que consiste en ascender o recorrer paredes de roca o artificiales mediante la técnica de la trepada.

Nuestra actividad se desarrolla en paredes naturales y se realiza en 2 días, en el cuál aprenderás a escalar de manera segura por vías equipadas de un largo.

El curso está indicado tanto para los que aún no habéis probado, como para aquellos recién iniciados que preciséis asentar conocimientos.

### **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 asimilar todos los contenidos necesarios para poder escalar con autonomía y seguridad vías de un largo equipadas.

### **CONTENIDOS**

Material de seguridad. Conocimiento, colocación y uso

Nudos y técnica gestual básica

Técnicas de aseguramiento y progresión

Maniobras y empleo de descuelgues

Reseñas y escala de dificultad

Planificación y comunicación

El medio natural y gestión del riesgo

### **1.- LUGAR**

#### **ZONA**

Sierra del Galiñeiro. Gondomar (Pontevedra)

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

15 km Tui - 17 km Porriño - 23 Km Vigo - 46 Km Pontevedra - 101 Km Ourense -104 Km Santiago - 175 km Coruña  
205 km Lugo

### **2.- HORARIOS**

#### **DURACIÓN**

El curso son **16 H** lectivas (entre prácticas y teoría). Se desarrolla de forma transversal durante la duración del mismo

#### **HORARIOS**

Variable en función de la disponibilidad del grupo

### **3.- REQUISITOS**

La **edad mínima** son **14 años** siempre que se venga acompañado de padres o tutores legales que asistan al curso

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

Es necesario formar un **grupo mínimo de 2 personas**

### **4.- EQUIPAMIENTO**

#### **MATERIAL INCLUIDO**

Te facilitamos todo lo necesario para realizar la actividad: guía de escalda en roca, material técnico personal y colectivo....

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

Debes traer **vestimenta acorde** para la actividad física y adecuada a la estación del año, y **calzado** de aproximación o zapatillas, mochila (30 L aprox), agua, comida para el día...

Es conveniente que vengas provisto de pantalón largo, cortavientos o forro ligero, incluso en verano, cacao para los labios y gorra...

### **5.- TARIFA**

**150 €** por persona

#### **EL PRECIO INCLUYE**

Material técnico personal y colectivo + guía de escalada titulado + documentación en pdf + seguros de accidentes y responsabilidad civil

Tarifa IVA incluido.

#### **NO INCLUYE**

Cualquier cosa no descrita en el apartado "incluye"