



## CURSO DE PERFECCIONAMIENTO A LA ESCALADA DEPORTIVA PARA ADULTOS

### 1. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?:

Este curso va dirigido a personas mayores de edad, que habiendo realizado un **Curso de Iniciación a la Escalada Deportiva** en fechas próximas, o teniendo **experiencia demostrable** en las maniobras de aseguramiento a un 1º y 2º de cordada, así como de la técnica de escalada de 1º de cordada, estén interesadas en seguir avanzando en los conocimientos de técnicas y maniobras necesarias para la práctica segura de la escalada deportiva en vías de un largo.

### 2. OBJETIVOS DEL CURSO:

Está destinado a profundizar en los conocimientos de técnicas y maniobras necesarias para dar solución a situaciones cotidianas que se presentan en la práctica de la escalada deportiva, y a conocer los recursos necesarios para realizarlas siempre de la forma más segura.

#### 2.1 OBJETIVOS GENERALES:

- Conseguir a través de una docencia eminentemente práctica, la asimilación de todos los contenidos del curso.
- Fomentar el compromiso y la seguridad como máximas de nuestro deporte.
- Trabajar desde el concepto de cordada como nexo indivisible durante la escalada.
- Desarrollar el curso en un ambiente distendido, que posibilite el conocimiento recíproco de todos los participantes como posible punto de partida hacia objetivos o motivaciones compartidos.

#### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Profundizar en el **conocimiento del material** propio de la Escalada Deportiva.
- Ampliar el conocimiento de **nudos útiles** en Escalada Deportiva.
- Aprender varias maniobras como la **recuperación del material en vías desplomadas** o el **rappel**.





- Concienciar acerca de la importancia del montaje de **reuniones seguras** para el trabajo con top ropes.
- Comprender el concepto de **aseguramiento dinámico** y desarrollarlo en la práctica.
- Desarrollar criterios de análisis del **material de equipamiento**.
- Conocer la escala de dificultad y el concepto "Encadenar" en Escalada Deportiva.

### 3. CONTENIDOS DEL CURSO:

- Material de escalada deportiva.
- Nudos útiles para escalada deportiva.
- Concepto de Cadena Dinámica de Seguridad (CDS), maniobras de descuelgue cerrado (repaso), reuniones dudosas y abandono de una vía.
- Las tres maniobras de rappel, casuística y empleo de cada una de ellas.
- Los tres supuestos de descuelgue en desplomes o vías diagonales, casuística y maniobras para cada uno de ellos.
- Montaje de reuniones seguras para hacer top ropes.
- Dinámica de caída, factor de caída y aseguramiento dinámico.
- Criterios de análisis del material de equipamiento (tipos de anclajes y descuelgues).
- Grados de dificultad y el concepto "Encadenar" en escalada deportiva.

### 4. MATERIAL NECESARIO:

Es recomendable que cada participante asista al curso con Casco, Arnés y pies de gato propios. El resto de material específico para el Curso de Perfeccionamiento, será prestado por la Escuela de Escalada Ourensana. En caso de que algún participante no tenga Casco o Arnés, también podrá hacer uso de los propios de dicha Escuela, pero no se facilitarán pies de gato.

### 5. DURACIÓN DEL CURSO:

Doce horas repartidas en 8 jornadas de 1 hora y media de duración.

### 6. PRECIO DEL CURSO:

55€ socios ASESOU y 70€ no socios de ASESOU.

