

Curso iniciación a las técnicas verticales, escalada y uso de cuerdas

Este curso pretende ser un acercamiento al uso de cuerdas y técnicas verticales que se usan principalmente en deportes de escalada y/o aventura.

Si estás interesado en conocer en qué consiste y tener un primer contacto con este tipo de actividades lo más adecuado es la realización de cursos de este tipo.

Este curso se va a desarrollar por medio de clases teórico - prácticas en dos:

- **viernes 15 de 17.30 a 20.30:** parte teórico-práctica en el antiguo Ayuntamiento.
- **sábado 16 de 10.00 a 17.00:** punto de encuentro pabellón de Aldeire:
 - prácticas escalada en el pabellón de Aldeire
 - rápell para lo que nos trasladaremos en coches a las inmediaciones de Lanteira.

- Objetivos del curso:

- La superación "de primero" de una vía de una vía de IV+.
- Práctica de la técnica básica de rápell.
- Manejo del material y conocimiento de los nudos más importantes.
- Aprendizaje de medidas de seguridad y valoración de peligros.

- Aspectos a tratar:

- Nudos más importantes: As de guía, buling, pescador, prusik.
- Técnicas de progresión básica: trepar, oposición y adherencia.
- Seguridad: anclajes, colocación de clavijas, cintas express. Detección de peligros y medidas de seguridad.
- Material: manejo de los elementos más importantes.

- Inscripciones:

Por orden de solicitud al teléfono **629.555.254** o por email en el correo **info@nevadactiva.com** hasta completar las 7 plazas disponibles. Edad mínima de los participantes de 16 años.

Incluye: clases teórico-prácticas ambos días, material necesario, monitores, almuerzo del sábado, transporte del sábado, seguro RC.