

# ESCALADA – INICIACIÓN

*“En la escalada el cerebro es el músculo más importante”.* Wolfgang Gullich.

## OBJETIVO DEL CURSO Y DESCRIPCION GENERAL

La escalada deportiva surge como una variante a la escalada tradicional o clásica en la que el desarrollo de las cualidades físicas como la fuerza y la técnica toman un papel más importante que en la escalada tradicional en la que primaba la capacidad psicológica y aventurera.

La escalada deportiva consiste en la progresión por la pared sin utilizar ayudas artificiales, tales como cuerdas, mosquetones, empotradores o clavos, salvo para mantener la seguridad del escalador. Esta variante de la escalada clásica se desarrolla en itinerarios o rutas provistas de anclajes (puntos de aseguramiento y “reunión”) previamente colocados y fijados.

El **objetivo principal** del curso es conseguir que cada alumno sea capaz junto con otra persona de formar una cordada autónoma en vías de escuelas de un solo largo como de varios largos, totalmente equipadas. Conociendo y practicando los principales sistemas de aseguramiento, nudos y su correcto funcionamiento.

Otro objetivo de este curso es conocer los principales peligros que pueden aparecer y como se deben evitar, recordando en todo momento que la seguridad es lo primordial.

## COMO SE ESTRUCTURA EL CURSO

El curso comenzara familiarizándonos con el material que durante el resto de las clases se va a utilizar y conociendo sus nombres de manera correcta.

Pasada esta fase conoceremos los diferentes nudos que durante el curso vamos a utilizar y que como futuros escaladores sería conveniente conocer y dominar, destacando sobre todos el conocido como nudo de ocho que será el nudo que a diario utilizaremos.

Reconocer los medios y materiales de aseguramiento y las diferentes posibilidades de progresión a la vez que conoceremos el boulder como medio de entrenamiento y avance.

Posteriormente se practicarán diferentes sistemas de rapel, y para terminar con progresiones en vías de varios largos realizando lo que se conoce como reuniones.

## FIN DE CURSO

Al finalizar el curso cada alumno será capaz de poder practicar escalada deportiva de forma segura tanto en rocódromos como en escuelas de pared natural, conociendo un deporte con un alto grado de superación personal y con un continuo contacto con la naturaleza.

## FORMATO

Veinticinco clases de una hora repartidas durante dos días a la semana a lo largo de prácticamente cuatro meses.

## RESTRICCIONES

- Este curso no es aconsejable para personas que padezcan un fuerte grado de vértigo.
- Ropa preferentemente cómoda (elástica o ancha) y no es necesario la compra de pies de gato al ser un primer contacto con este deporte, pero si aconsejable.

## TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



**Gorka Albeniz**

- \* Grado en Administración y Dirección de empresas (Universidad Pública de Navarra)
- \* Formación: TD1 de montaña y TD2 (En Kirolene, Durango)
- \* Experiencia: 8 practicando activamente escalada.
- \* Socio fundador y guía en la empresa de aventura Mugitu S. Microcoop.
- \* Monitor de escalada durante 2 años en Rocódromo Mugitu + Desplome.