

# ESCALADA

## iniciación nivel 1

En M@drid Vertical te enseñaremos que la escalada, considerada siempre como una actividad de riesgo, se convierte en una disciplina deportiva atractiva y segura.

El conocimiento de la técnica, del material y del equipo, unido a un correcto entrenamiento periódico y de calidad, te hará disfrutar de esta emocionante modalidad deportiva que para muchos escaladores se ha convertido en su forma de vida.

### OBJETIVO

- Está dirigido a aquellas personas que no tienen conocimiento previo o escaso de la escalada.
- Con nuestro programa de entrenamiento al finalizar este curso podrás escalar como primero de cuerda en vías equipadas de escalada deportiva de un largo de manera segura y divertida.

### CONTENIDO

- Mejoramiento físico
- Conocimiento y correcta utilización con el material y equipo de la escalada deportiva
- Nudos básicos.
- Sistemas y procedimientos de seguridad.
- Utilización del equipo de seguridad. Guiado de la cuerda.
- Escalada de primero de cordada.
- Utilización de diferentes tipos de dispositivos de aseguramiento.
- Aseguramientos con métodos de fortuna.
- Diferentes tipos de descuelgues: abierto, cerrado y dudoso.
- Abandono de vía.
- Rápel auto-asegurado. Descenso de la pared.
- Seguridad en la escalada.
- Algunas precauciones. Errores frecuentes
- Mantenimiento del material y equipo.

#### Contenidos del curso en el medio natural (incluido en el precio)

- Tipos de roca.
- Anclajes, tipos.
- Prácticas de lo aprendido en M@drid Vertical
- Escaladas en escuelas de granito (La Pedriza)
- Escaladas en escuelas de caliza (Patones)

Al final de este primer nivel, te propondremos la realización por tu parte de una relación de vías adecuadas a tu nivel en las diferentes escuelas de nuestra comunidad, para que tú las hagas de manera autónoma y segura.

Si quieres, te llevaremos el seguimiento individualizado y personalizado de tus escaladas, resolviendo y entrenando de manera específica los problemas o dudas que te puedan surgir. Así como el ensayo de los movimientos o pasos que no hayas podido realizar en la montaña.