



ESCALADA EN ROCA

Incluye:



Hospedaje durante 3 días en Very Muy Épico



Alimentos y bebidas



Materiales



Instructores especializados

CURSO INDIVIDUAL

Día 1 - Sesión teórica (1.5 h)

- Introducción a la escalada (tipos de escalada, graduaciones, material utilizado, tipos de roca y análisis de las rutas)
- Nudos (ocho, doble ocho, as de guía, nudo de fuga, dinámico, ballestrinque y prusik)
- Técnicas de aseguramiento, rápel y chapaje
- Reuniones

Sesión práctica (5.5 h)

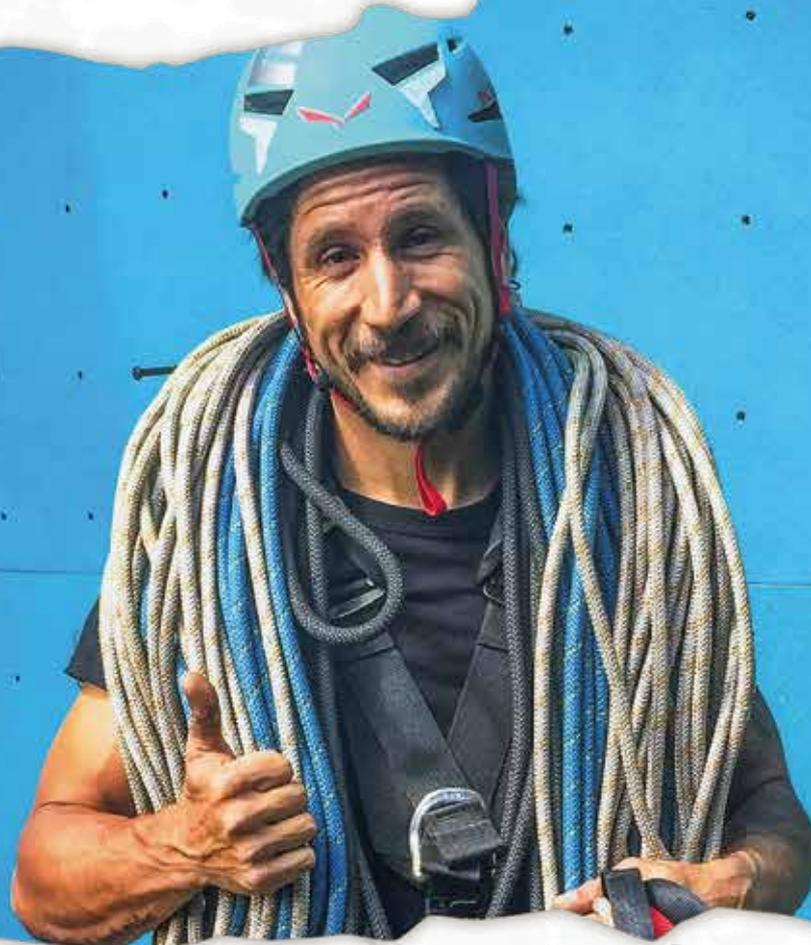
- Técnicas de escalada (movimiento y equilibrio)
- Demostración de escalada por el instructor (ruta)
- Escalada en top rope y descenso (cada participante)
- Técnica de aseguramiento, anclarse en la reunión y rápel

DIA 2 - 1ª Sesión práctica : (7 h)

- Aplicamos las técnicas de escalada libre, aseguramiento y descenso en una ruta deportiva fácil (top rope). Aplicamos ambas modalidades de descenso
- Escalada de punta colocando las cintas (con top rope de seguridad si es necesario)
- Como se debe "limpiar" (sacar las cintas) una ruta según sus características
- Aumento de la dificultad en la escalada
- Métodos para encadenar. Uso de los reposos, visualización de los movimientos, cuando chapar.
- Examen práctico: Escalada de punta (según la forma de cada participante) de una ruta muy fácil abierta de punta, anclarse en la reunión y rapelar limpiando la ruta. Aseguramiento correcto

COSTO

\$19,500 MXN



LALO ESCALA

INSTRUCTOR

Amante de los deportes de aventura, lo llevaron a practicar *surf*, *motocross*, *downhill*, paracaidismo y *kite surf* hasta que conoció la **escalada en roca**; un deporte que llenó todas las necesidades que él estaba buscando desde el desafío físico y mental pero sobre todo, el desarrollo espiritual. Su obsesión por este deporte lo ha llevado a practicarlo por más de 26 años consecutivos.