



espacio acción
centro de formación y entrenamiento



CURSO TERRENOS ESCARPADOS I

Para moverse con soltura y seguridad por terrenos escarpados: crestas, aristas, canales, trepadas y destrepes, ..., a veces con un uso básico de la cuerda. Se realiza durante un día en la Sierra de Guadarrama.

OBJETIVOS

- Adquirir las habilidades necesarias para progresar por terrenos escarpados
- Aprender las técnicas básicas de movimiento y aseguramiento sencillo con cuerda.

CONTENIDOS

Técnica gestual básica de escalada
Progresión en pedreras, hierba, canchales.
Trepada y destrepe. Valoración de dificultad y riesgo.
Equipo de seguridad
Nudos y anclajes naturales básicos
Progresión y aseguramiento en trepadas y aristas
Descenso con pasamanos y rápel sencillo.



DURACIÓN 1 día

LUGAR S.GUADARRAMA

PRECIO plaza 60 €

Incluye: Guía. Material colectivo. Seguro.

No incluye: Transporte

§

****Para realizar este curso no es necesaria ninguna experiencia previa en montaña.***

FECHAS CURSOS

CONSULTAR

C/ Marcelino Álvarez, 6
www.espacioaccion.es

28017 MADRID

91 3267292/ 91 3267147
informacion@espacioaccion.es