

# CURSO DE ESCALADA DEPORTIVA INICIACIÓN.

El curso constara de dos días y se realizara en una zona de escalada cercana que variara dependiendo de la época del año y los intereses de los participantes.

Los objetivos del curso, son iniciarse en las técnicas básicas de progresión y seguridad y acercar a los participantes a este deporte.

## CONTENIDOS:

- Gestualidad y movimientos básicos.
- Conocimiento del material.
- Nudos y anclajes.
- Normas de seguridad y técnicas de aseguramiento.

Los participantes deben llevar calzado deportivo, ropa cómoda, pies de gato en caso de tener, una mochila mediana, comida y bebida para pasar el día y gorra y crema para el sol en caso de ser necesario.

El horario del curso será de 9h. a 17h. quedando en el lugar de realización del curso o en un lugar acordado previamente.

El curso incluye el material necesario para la práctica, menos los pies de gato, un técnico por cada 8 participantes, seguro de RC y seguro de accidentes para los participantes. No incluye el desplazamiento ni la comida de los participantes.

Para la realización de la actividad tendrá que haber un mínimo de dos personas apuntadas.

[www.assumut.com](http://www.assumut.com)

[assumutguias@gmail.com](mailto:assumutguias@gmail.com)

Tel. 635498037

