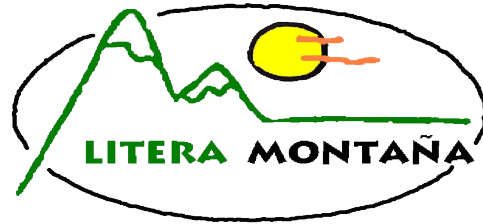


## Curso de autorrescate en escalada

Asunto.-

## Programa de actividad



Se va a realizar durante el 5 y 6 de Noviembre un curso de **autorrescate en escalada**.

El curso esta formado por clases teóricas y prácticas. Las cuales se realizarán de la siguiente forma.

Sabado 05 de Noviembre 2011. De 08:30h a 18:00h. En el rocódromo de Alquezar o similar.

- Taller de nudos (Cola de vaca, Machard bidireccional, unidireccional, dinámico, remi, pasabloc, machard autodesmontable.)
- Bloqueo de nudo dinámico y reverso.
- Descenso en rapel con nudo dinámico autoasegurado.
- Rescatar al segundo de cordada con polipasto simple y mariner.
- Rescatar al segundo de cordada con rapel poleado.
- Descender por la cuerda tensa y rescatar a nuestro compañero.

Domingo 06 de Noviembre 2011. De 20:30h a 18:00h. En el rocódromo de Alquezar o similar.

- Rapelar con nuestro compañero herido (A la espalda o sentado en nuestras rodillas).
- Ascenso por una cuerda con nudo remi y machard.
- Rapelar dos compañeros a la vez para ganar en rapidez.
- Escalar en solitario con método de fortuna.
- Montaje de rapel guiado con nudo pasabloc.
- Rescatar al segundo de cordada por contrapeso.

### **Objetivos del curso .**

Conocer y asimilar las técnicas de autorrescate, así como métodos de fortuna para ganar seguridad en caso de necesidad en escalada.

### **Requisitos para acceder al curso.**

- Federado en el año en curso.
- Condición física aceptable.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Mayor de edad.
- Duración mínima : 1 jornadas completa y 1 clases teóricas.
- Mínimo y máximo de alumnos: Min. 1 personas, Max. 6 personas.
- Ratio profesor/alumno : 1 Monitor/ 6 Alumnos.
- Titulación del monitor : Técnico de Alta Montaña.

Todas las actividades, están condicionadas por la meteo, por lo cual, se puede cambiar o suspender alguna actividad en función de esta.

El precio del curso será de **30€**.

Materiales que suministra el curso y que incluye el precio:

Cuerdas.  
Cordinos.  
Mosquetones.  
Casco.  
Amés.  
Material fungible.

Materiales que tiene que traer el cursillista:

Medio de transporte.

**El material que no pueda suministrar el club, por no disponer de él, será alquilado, y su pago se prorrateará entre los cursillistas que no dispongan de material propio. Siendo éste a parte del precio arriba indicado.**