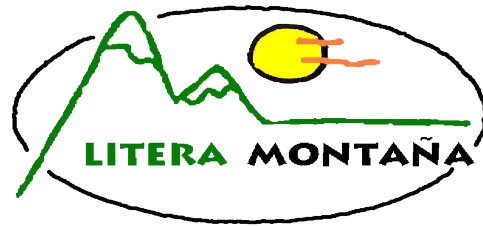




eemclm



## Curso de autorrescate en escalada

Asunto.-

## Programa

Durante el 10, 11 y 12 de Noviembre se va a realizar un curso de **autorrescate en escalada**.

El curso esta formado por clases teóricas y prácticas. Algunos de los contenidos a recibir son los siguientes:

- 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 por contrapeso.
- Pasar un nudo en descenso.
- Descender por la cuerda tensa y rescatar a nuestro compañero.
- Reinvertir el descenso con reverso en ascenso.
- 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.

### 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.
- Conocimientos de escalada.

El precio del curso será de **30€** socios, **42€** no socios.

La manutención y alojamiento tendrá un coste de **29€** en régimen de MP en la Escuela Refugio de Alquezar (ERA).

### Materiales que tiene que traer el cursillista:

Medio de transporte, comida del sábado y comida del domingo.