

## **CLUB DE MONTAÑA LAS CABRERAS** **CURSOS DE ESCALADA PRIMAVERA 2010**

### **Curso Escalada en roca Nivel I**

**Fechas: 14, 15 y 16 de mayo – 25, 26 y 27 de junio**

**\*Inscripciones:** Hasta una semana antes del curso, ingresando la cuota en la cuenta del club nº: 2038 2212 48 6000266958.

**Precios:** Socios federados: 80€. Socios o federados de otros clubes: 100 €. No socios: 120 €. Los precios pueden variar al alza en el caso de que el número de personas sea inferior a seis.

**Nº personas:** 6.

**\*Contenidos:** Técnicas básicas para escalar con autonomía vías deportivas 1 largo hasta V. (Encordamientos, Chapajes, técnicas de progresión, abandonos, descuelgue dudoso, rappel)

**Lugar:** Teórica Patronato Municipal de Deportes de San Martín de Valdeiglesias el viernes de 17.00 a 21.00 y prácticas en la Ermita Virgen de la Nueva en sábado y domingo.

Confirmar ingresando la cuota en la cuenta del club nº: 2038 2212 48 6000266958

**Incluye:** Todo el material técnico necesario, dossier, seguro de responsabilidad civil y de accidentes para los no federados.

### **Curso escalada en roca Nivel II**

**Fechas: 14, 15 y 16 de mayo – 25, 26 y 27 de junio**

**\*Inscripciones:** Hasta una semana antes del curso, ingresando la cuota en la cuenta del club nº: 2038 2212 48 6000266958.

**Precios:** Socios federados: 100 €. Socios o federados de otros clubes: 120 €. No socios: 140 €. Los precios pueden variar al alza en el caso de que el número de personas sea inferior a cuatro.

**Nº personas:** 4.

**\*Contenidos:** Iniciación en pared. Técnicas para escalar y rapelar con autonomía vías deportivas (equipadas), varios largos.

**Lugar:** Teórica Patronato Municipal de Deportes de San Martín de Valdeiglesias el viernes de 17.00 a 21.00 y prácticas en la Ermita Virgen de la Nueva y Peña del Reloj de San Martín en sábado y domingo.

**Incluye:** Todo el material técnico necesario, dossier, seguro de responsabilidad civil y de accidentes para los no federados.

### **Curso de escalada en roca Nivel III**

**Fechas: 25, 26 y 27 de junio – 9, 10 y 11 de julio**

**\*Inscripciones:** Hasta una semana antes del curso, ingresando la cuota en la cuenta del club nº: 2038 2212 48 6000266958.

**Precios:** Socios federados: 180 €. Socios o federados de otros clubes: 200 €. No socios: 230 €

**Nº personas:** 2

**\*Contenidos:** Perfeccionamiento en pared. Técnicas para escalar y rapelar con autonomía vías des-equipadas ó semi-equipadas, de mas de un largo (noción anclajes móviles recuperables).

**Lugar:** Teórica Patronato Municipal de Deportes de San Martín de Valdeiglesias el viernes de 17.00 a 21.00 y prácticas en Galayos (Ávila).

**Incluye:** Todo el material técnico necesario, dossier, seguro de responsabilidad civil y de accidentes para los no federados.

**No incluye:** La pernocta que la haremos en vivac o en refugio, transporte, ni la comida para todos los días

### **Curso de escalada en Artificial**

**Fechas: 14, 15 y 16 de mayo – 25, 26 y 27 de junio – 9, 10 y 11 de julio**

**\*Inscripciones:** Hasta una semana antes del curso, ingresando la cuota en la cuenta del club nº: 2038 2212 48 6000266958.

**Precios:** Socios federados: 210 €. Socios o federados de otros clubes: 230 €. No socios: 260 €

**Nº personas:** 2

**\*Contenidos:** Iniciación progresión en pared por medios mecánicos recuperables y/o no recuperables, fijos y/o móviles.

**Lugar:** Teórica Patronato Municipal de Deportes de San Martín de Valdeiglesias el viernes de 17.00 a 21.00 y prácticas en la Ermita Virgen de la Nueva.

**Incluye:** Todo el material técnico necesario, dossier, seguro de responsabilidad civil y de accidentes para los no federados.

### **Curso de Autorescate en Pared**

**Fechas: 14, 15 y 16 de mayo – 25, 26 y 27 de junio – 9, 10 y 11 de julio**

**\*Inscripciones:** Hasta una semana antes del curso, ingresando la cuota en la cuenta del club nº: 2038 2212 48 6000266958.

**Precios:** Socios federados: 120 €. Socios o federados de otros clubes: 150€. No socios: 170 €. Los precios pueden variar al alza en el caso de que el número de personas sea inferior a seis.

**Nº personas:** 6

**Contenidos:** Clasificación y análisis de riesgos, Material específico, Cabuería, Instalaciones, Aparatos de aseguramiento, péndulos, travesías por cuerda, Ayuda al compañero durante el ascenso, Ascenso de heridos, Descenso de heridos, polipastos, Ascenso por cuerdas con medios de fortuna, Resolver problemas en rápeles, Técnicas auxiliares, sistemas escalada en solitario.

**Lugar:** 1 Clase teórica de 4 horas en viernes tarde Patronato Municipal de Deportes y 2 clases prácticas de 8 horas en sábado y domingo en la Ermita Virgen de la Nueva.

**Incluye:** Todo aquel material técnico necesario que no posean los alumnos, dossier, seguro de responsabilidad civil y de accidentes para los no federados.