

**junio**  
 2 0 0 9  
**21**  
 lunes

**junio**  
 2 0 0 9  
**22**  
 martes

**junio**  
 2 0 0 9  
**25**  
 viernes

# CURSO DE INICIACIÓN N-1 ESCALADA

Curso de Escalada Nivel 1, homologado por FCME, Federación Canaria de Montaña y Escalada impartido por Instructores ECM/ Monitores de Club -federados C.D. NEOPHRON



**NEOPHRON**  
 CLUB DEPORTIVO DE MONTAÑA LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
 SECCION DE ESCALADA  
 CURSO DE INICIACION / JUNIO 2010

La escalada es uno de los deportes de montaña más apasionantes y bellos que fue, y sigue siendo, el medio para coronar las mas grandes paredes las más altas cimas.

En la actualidad también es un fin en sí misma, cuyos objetivos son los de superar altos grados de dificultad, como modalidad de competición o bien, como saludable práctica de uno de los deportes más completos que existen



No obstante, sus peculiaridades y el medio vertical donde se practica, la incluyen entre los deportes de riesgo cuya iniciación requiere del asesoramiento De escaladores expertos o cursos impartidos por Instructores titulados en Escuelas deportivas Federaciones y Clubes de Montaña

## ORGANIZAN, IMPARTEN Y DIRIGEN:

Juan Aguilar Velasco, instructor E.C.M.  
 Manuel Cardona Sosa, instructor E.C.M.

## NIVEL DEPORTIVO:

Buena forma física y ausencia de enfermedad o lesión que impida o limite las sesiones prácticas

## MATERIAL INDIVIDUAL :

Material de Escalada y calzado deportivo (ideal pies de gato), si se dispone. Ropa deportiva cómoda y abrigo. Mochila de ataque. Comida y bebida para media jornada (mantenimiento).

## RATIO PROFESOR/ALUMNO:

El ratio profesor/alumno será de **1 a 4**. Para la realización del curso, número mínimo 4 alumnos

## INSCRIPCIÓN: Cuota:

**15 €** por Alumno a abonar durante el curso.

**Plazo:** Hasta el 21 de junio 2010. Remitir por Correo electrónico copia de la licencia FEDME 2010 y datos personales (nombre, dirección, teléfono, .. correo electrónico y DNI)

## PARA MÁS INFORMACIÓN:

e-mail: [manolocardona@telefonica.net](mailto:manolocardona@telefonica.net)  
 Tlf. Móvil Juan Aguilar ,679 417 086  
 Manolo Cardona 676478188

[www.neophron.org](http://www.neophron.org)



## PROGRAMA

### Lunes, 21 de junio de 2010

- 17:00h Recepción en Rocódromo Las Rehoyas
  - Presentación y plan del curso.
- 17:30h Teórica - practica
  - Introducción: Montañismo y Escalada.
  - Material y equipo básicos.
  - Técnica gestual en la escalada.
  - Maniobras básicas de cuerda.
- 19: 30h Preparación 1ª jornada de prácticas.

### Martes, 22 de junio de 2010

- 17:00 h Encuentro en la Escuela del Sardo:
- 17:00 h Comienzo prácticas.
  - Movimientos y gestualidad
  - Técnicas de ascenso.
  - Técnicas de descenso.
  - Técnicas de aseguramiento
- 19:30 Finalización prácticas

### Viernes, 25 de junio de 2010

- 17:00h Encuentro en la Escuela del Sardo
- 17:00h Comienzo Practicas.
  - Técnicas de ascenso
  - Técnicas de descenso
- 19:00h Repaso, Control y Clausura del Curso.