

# Cronograma Jornadas técnicas de Escalada

**Día 12 de julio:**

**09.00.- Quedada con participantes en la sede del club**

Contextualización de las Jornadas de Escalada

**09.10.- Diferentes tipos de escalada. Material personal, material de cordada y usos:**

- Cuerdas, tipos y usos
- Diferentes tipos de aseguradores; Gri-gri, Shunt, cestas, placas...
- Cabos de anclaje
- Cintas express, arnés, casco...
- Otros (Friends, fisureros, clavos...)

**10.00.- Terminología específica de escalada.**

- Diferentes formas de comunicación con el compañero de cuerda
- Comunicación con el compañero/a en situaciones adversas

**10.30.- Contexto donde se desarrolla la escalada:**

- Planificación: meteo, materiales, horarios, zona de escalada, aproximación, tlf de emergencias (uso)...
- Relación con el medio; zonas protegidas, zonas permitidas parcialmente, etc.....-

**11.30.- Descanso y desplazamiento al pabellón.**

**12.00.- Pabellón polideportivo. Rocódromo**

- Nudos de encordamiento y de uso frecuente: nudo de ocho, nudo de gaza, nudo de alondra, nudo machard.
- Maniobras básicas de seguridad
- Maniobras llegada al descuelgue/reunión. Diferentes formas de montar un descuelgue

**14,00.- Comida y descanso**

**16.00.- Repaso de maniobras**

**16.30.- Prácticas de aseguramiento y escalada en polea**

- Chequeo con el compañero, chequeo del material, nomenclatura específica, posición del asegurador, contacto visual comunicación durante la escalada, llegada a la reunión/descuelgue y descenso seguro del compañero. Cambio de roles

**18.30.- Prácticas de aseguramiento a un primero de cuerda**

- Chequeo con el compañero, chequeo del material, nomenclatura específica, posición del asegurador, contacto visual comunicación durante la escalada, llegada a la reunión/descuelgue y descenso seguro del compañero. Cambio de roles

**20.30.- final de la primera jornada**

**Día 13 de julio:**

**09.00.- Quedada con participantes en Alquezar y desplazamiento a zona de escalada**

**09.30.- Relación con el medio.**

- Respeto a las indicaciones y normas de la zona. Prohibiciones y regulaciones
- Normas de conducta y respeto hacia otros escaladores; mascotas, música, relación con la natura...

**09.30.- Repaso de maniobras de seguridad, montaje de descuelgues y escalada en polea y de primero de cuerda.**

**12.30.- Maniobras de autorescate. Rapel autoasegurado, descenso autoasegurado con compañero consciente, descenso autoasegurado con compañero inconsciente,**

**15.00.- Comida picnic**

**16.00.-Entrega de diplomas, evaluación y cierre de las jornadas**

### **Desarrollo de las Jornadas Técnicas de Escalada**

**Lugar:**

- Polideportivo Municipal de Graus (rocódromo) y zona de escalada de Alquezar

**Imparten:**

- Javier Torres y Chabi Sánchez, monitores EAM

**Duración de las Jornadas:**

- 15 horas lectivas y de prácticas

**Precio:**

- Socios CER, 75 euros. No socios CER, 80€

**Inscripciones:**

**[www.centroexcursionistaribagorza.com/eventos](http://www.centroexcursionistaribagorza.com/eventos)**

Máximo 20 plazas. Es necesario estar federado en la categoría que cubra escalada en el momento del curso.

Fecha límite inscripción 7 de julio.

Teléfonos dudas: Chabi 635 60 61 43 / Javier 629 33 61 12

**Material necesario:**

- Arnés
- Casco
- Cabo anclaje
- Dos Mosquetones de seguridad
- Pies de gato