

ÍNDICE:

1. CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA	
1.1 ADULTOS.....	2
1.2 NIÑOS.....	4
2. CURSO DE ORIENTACIÓN.....	5



C/ Gobernador, 7 – entreplanta dcha.
28200 San Lorenzo de El Escorial
671 578 135 – 678 597 092
91 890 80 57

info@escoaventura.com
<http://www.escoaventura.com>

1. CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA

1.1 ADULTOS

El objetivo de este curso es proporcionar la base técnica necesaria para poder disfrutar de este deporte con total seguridad y eficacia. Al finalizar el curso podrás escalar como primero de cuerda itinerarios de escalada deportiva totalmente equipados. No es necesario tener experiencia previa como escalador. A partir de 15 años.

- Contenidos del curso
 1. Historia.
 2. Modalidades y técnicas de escalada.
 3. Material y equipo de seguridad.
 4. Nudos.
 5. Roca y anclajes, tipos. Descuelgues.
 6. Reuniones. Triángulo de fuerzas.
 7. Sistemas de aseguramiento y procedimientos en “top-rope” y 1º de cuerda.
 8. Métodos para el descenso. Rappel.
 9. Seguridad en la escalada.
 10. Glosario y escalas de dificultad.



C/ Gobernador, 7 – entreplanta dcha.
28200 San Lorenzo de El Escorial
671 578 135 – 678 597 092
91 890 80 57

info@escoaventura.com
<http://www.escoaventura.com>

escoAventura

- Material necesario
 - Vestimenta adecuada (ligera y cómoda) y acorde con la estación del año
 - Pantalón largo
 - Pies de Gato
- Está incluido todo el material individual y colectivo homologado y el seguro de accidentes para actividades deportivas que cubre las actividades a realizar.
- Duración
 - Un fin de semana (2 días)
- Lugar
 - San Lorenzo de El Escorial (en nuestra sede y en el polideportivo Zaburdón) y La Pedriza de Manzanares.
- Tarifas por alumno, curso 2 días
 - Grupo de 2 alumnos (mínimo): 160 €/alumno
 - Grupo de 4 alumnos: 125 €/alumno
 - Grupo de 8 alumnos: 100 €/alumno



C/ Gobernador, 7 – entreplanta dcha.
28200 San Lorenzo de El Escorial
671 578 135 – 678 597 092
91 890 80 57

info@escoaventura.com
<http://www.escoaventura.com>

1.2 NIÑOS

Para dar los primeros pasos en este deporte y poder aprender, mediante sencillos y divertidos juegos, técnicas y material básico para escalar de una forma totalmente segura. Para los más peques, a partir de 5 años y hasta 14.

- Contenidos
 1. Breve historia de la escalada.
 2. Material y equipo de seguridad.
 3. Nudos básicos.
 4. Juegos de escalada.
- Material necesario
 - Vestimenta adecuada (ligera y cómoda) y acorde con la estación del año
 - Pantalón largo
 - Calzado deportivo
- Está incluido todo el material individual y colectivo homologado y el seguro de accidentes para actividades deportivas, que cubre las actividades a realizar.
- Duración: un día.
- Lugar
 - En nuestra sede, en San Lorenzo de El Escorial, en rocódromo y en las proximidades (escalada en roca).
- Tarifas por alumno
 - Grupo de 2 alumnos (mínimo): 55 €/alumno
 - Grupo de 4 alumnos: 45 €/alumno
 - Grupo de 8 alumnos: 30 €/alumno



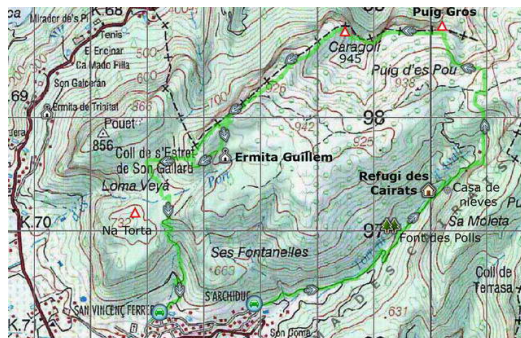
C/ Gobernador, 7 – entreplanta dcha.
28200 San Lorenzo de El Escorial
671 578 135 – 678 597 092
91 890 80 57

info@escoaventura.com
<http://www.escoaventura.com>

2. CURSO DE ORIENTACIÓN

El objetivo de este curso es aprender los fundamentos básicos de orientación, así como el funcionamiento y manejo de mapas, brújula, GPS, etc. Al finalizar el curso podrás orientarte en un entorno natural sin ninguna dificultad. No es necesario tener experiencia previa.

- Contenidos:
 - Fundamentos básicos de cartografía
 - GPS y Brújula, técnicas de utilización
 - Fundamentos de orientación en mapa
 - Orientación en el exterior, casos prácticos
 - Métodos de orientación sin brújula
 - Carrera de orientación
- Duración: un fin de semana (2 días).
- Lugar: San Lorenzo de El Escorial
- Grupo mínimo de 4 personas.
- Precio: 50€ por persona (incluido todo el material necesario para el curso).



C/ Gobernador, 7 – entreplanta dcha.
28200 San Lorenzo de El Escorial
671 578 135 – 678 597 092
91 890 80 57

info@escoaventura.com
<http://www.escoaventura.com>