



## CLIMBAT X-MADRID

### CURSO BASE

#### QUÉ ES Y A QUIÉN VA DIRIGIDO

En el curso base reforzarás y ampliarás todos aquellos conocimientos adquiridos durante el curso de iniciación con el objetivo de poder hacer escalada deportiva de manera autónoma y segura.

#### OBJETIVOS

El objetivo principal de este curso es que tengas todos los conocimientos necesarios básicos para poder escalar de manera autónoma y segura en rocódromos.

1. Asegurar y escalar de primero/a.
2. Practicar las caídas en los dos roles: asegurador/a y escalador/a.
3. Trabajar y practicar toda la técnica de la escalada.
4. Conocer los errores básicos de seguridad de la escalada.
5. Mejorar la condición física, sobre todo en las sesiones de escalada en bloque

#### REQUISITOS

Para poder acceder a este curso es necesario cumplir como mínimo uno de estos requisitos:

1. Tener realizado el curso de Iniciación.
2. Haber realizado clases personalizadas que acrediten los conocimientos necesarios en seguridad, nudos y uso del dispositivo de seguridad.

#### HORARIOS Y DURACIÓN

Los cursos de base se inician periódicamente con un mínimo y máximo número de personas participantes. El curso base tiene una duración de 24 sesiones que se extiende en el tiempo unos tres meses. Opción curso intensivo: 16 sesiones de 2h15 (1 sesión / semana)

#### TARIFAS

PRECIO

**175€ / persona**

#### INCLUYE

- Monitores titulados
- Cuerdas y dispositivos de seguridad

#### NO INCLUYE

- Pies de gato (Alquiler 3€/día)
- Casco (Alquiler 3€/día)
- Arnés (Alquiler 4€/día)



CLIMBAT X-MADRID

CURSO BASE

### **CÓMO RESERVAR**

Enviar un e-mail a [tecnicamadrid@climbat.com](mailto:tecnicamadrid@climbat.com) informando que queréis realizar el curso base e indicando la siguiente información: nombre completo, número de teléfono, email y disponibilidad de lunes a domingo. Seguidamente os contactaremos con el primer curso que abramos y que cuadre con vuestra disponibilidad. Cuando cerremos vuestra plaza, os adjuntaremos vía email el número de cuenta para poder realizar el pago y así formalizar la reserva.

### **CONDICIONES**

Tres ausencias en tres sesiones avisadas con 24h de antelación, podrán ser recuperadas en otro curso. No se garantiza que las sesiones de recuperación sean en el mismo horario o días.