



CLIMBAT AVILÉS

MASTER CLASS DE COMPETICIÓN

QUÉ ES Y A QUIÉN VA DIRIGIDO

Durante 3 horas y a través de un técnico especializado en competiciones de escalada deportiva y bloque, adquirirás, técnicas de competición que van desde aprender movimientos específicos, pasando por la visualización de las vías o bloques, hasta la manera como concentrarte y afrontar el bloque o vía.

REQUISITOS

Apta para todo el público, con experiencia o sin ella, que quiera iniciarse o aprender más en la escalada de competición.

OBJETIVOS

- Descubrir nuestro potencial físico, técnico y coordinativo.
- Trabajar diferentes técnicas corporales de competición.
- Trabajar la capacidad de propiocepción en la escalada.
- Mejorar la concentración y el equilibrio.
- Mejorar capacidades motoras.
- Aprender cómo gestionar nuestras capacidades en diferentes tipos de competición.

HORARIOS

Domingo 19 de marzo de 10.00 a 13.00 h

TARIFA

50€

INCLUYE

- Monitores titulados
- Preparación de la sala específicamente para la master class



Pedrero 50, Trasona (Parque Astur)



634 84 79 48



avilés@climbat.com



Climbat.com

MMMM



CLIMBAT AVILÉS

MASTER CLASS DE COMPETICIÓN

Impartido por:

Adrián Alameda López

- Coordinador del rocodromo de Climbat avilés.
- Ganador de más de 50 open's de escalada en bloque
- Ganador en la modalidad de bloque en más de 5 comunidades autonomas
- Campeón de Madrid de bloque 4 veces
- Campeón de Madrid de dificultad 2 veces
- Campeón de Catañuya de velocidad y sub campeón de Madrid



Pedrero 50, Trasona (Parque Astur)



634 84 79 48



aviles@climbat.com



Climbat.com