



C.E.M. D'ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

TALLER DE PERFECCIONAMENT

QUÈ ÉS I A QUI VA DIRIGIT?

El taller de perfeccionament en l'escalada va dirigit a aquells escaladors i escaladores de nivell mitjà o avançat que necessitin fer incís en la tècnica específica de l'escalada. Aquest taller és perfecte per aquelles persones que necessiten una millora tècnica o notin que estan en un punt on costa avançar degut a la falta de coneixement o de la gestió pròpia durant l'escalada.

REQUISITS

És necessari tenir un coneixement bàsic de la tècnica de l'escalada i tenir experiència en les modalitats d'escalada en bloc i/o esportiva.

Durant les sessions es realitzarà escalada en bloc, de manera que no cal tenir un coneixement de l'ús del material de seguretat en l'escalada esportiva.

OBJECTIUS

1. Perfeccionar la tècnica bàsica de l'escalada
2. Conèixer i aplicar les tècniques avançades de l'escalada
3. Aconseguir ser conscient i identificar els errors a l'hora d'escalar
4. Aprendre sobre la gestió de la respiració i el repòs durant la nostre escalada
5. Solucionar les necessitats i dèficits personals a l'hora d'escalar

TEMES A TRACTAR

1. Tècnica bàsica
2. Escalada no lesiva
3. Tècnica de peus
4. Tècnica de mans
5. Tècnica de cos
6. Tècniques complementaries
7. Gestió i control del repòs
8. Millora del grau màxim de dificultat
9. Gestió de la por a l'èxit
10. Resposta als dubtes i peticions

HORARIS

El taller de perfeccionament consta de 4 sessions d'1,5 hores dividides en dos setmanes.

*Nombre mínim de participants per la realització del curs = 6



CEM Climbat La Foixarda



93 292 54 80



lafoixarda@climbat.com



Climbat.com



C.E.M. D'ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

TALLER DE PERFECCIONAMENT

TARIFES

SOCI	NO SOCI
40€	55€

INCLOU

- Tècnic titulat
- Entrada a la instal·lació

NO INCLOU

- Peus de gat
- Magnesi

CONDICIONS

Els cursos són tancats i amb dates fixades. En el cas d'absència, la sessió no podrà ser recuperada. Els participants no socis, podran entrar i sortir de la instal·lació 15 minuts abans i després de la seva hora de sessió per fer ús dels vestidors, sota cap cas per a continuar escalant.

Per inscriure't només cal que et posis en contacte amb lafoixarda@climbat.com per preguntar la disponibilitat i formalitzar la reserva.



CEM Climbat La Foixarda



93 292 54 80



lafoixarda@climbat.com



Climbat.com