



C.E.M. DE ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

## TALLER DE PERFECCIONAMIENTO

### ¿QUÉ ES Y A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El taller de perfeccionamiento en la escalada va dirigido a aquellos escaladores y escaladoras de nivel medio o avanzado que necesiten hacer inciso en la técnica específica de la escalada. Este taller es perfecto para aquellas personas que necesiten una mejora técnica o noten que están en un punto donde cuesta avanzar debido a la falta de conocimiento o de la gestión propia durante la escalada.

### REQUISITOS

Es necesario tener un conocimiento básico de la técnica de la escalada y tener experiencia en las modalidades de escalada en bloque y/o deportiva.

Durante las sesiones se realizará escalada en bloque, de manera que no es necesario tener conocimiento del uso del material de seguridad de escalada deportiva.

### OBJETIVOS

1. Perfeccionar la técnica básica de la escalada
2. Conocer y aplicar las técnicas avanzadas de la escalada
3. Conseguir ser consciente y identificar los errores a la hora de escalar
4. Aprender sobre la gestión de la respiración y el reposo durante nuestra escalada
5. Solucionar las necesidades y déficits personales a la hora de escalar

### TEMAS POR TRATAR

1. Técnica básica
2. Escalada no lesiva
3. Técnica de pies
4. Técnica de manos
5. Técnica de cuerpo
6. Técnicas complementarias
7. Gestión y control del reposo
8. Mejora del grado máximo de dificultad
9. Gestión del miedo al éxito
10. Respuesta a las dudas y peticiones

### HORARIOS

El taller de perfeccionamiento consta de 4 sesiones de 1,5 horas divididas en dos semanas.

\*Número mínimo de participantes para la realización del curso = 6



CEM Climbat La Foixarda



93 292 54 80



[lafoixarda@climbat.com](mailto:lafoixarda@climbat.com)



Climbat.com



C.E.M. DE ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

## TALLER DE PERFECCIONAMIENTO

### TARIFAS

SOCIO	NO SOCIO
42€	57€

### INCLUYE

- Técnico titulado
- Entrada a la instalación

### NO INCLUYE

- Pies de gato
- Magnesio

### CONDICIONES

Los cursos son cerrados y con fechas fijadas. En el caso de ausencia la sesión no podrá ser recuperada. Los participantes no socios podrán entrar y salir de la instalación 15 minutos antes y después de la sesión para el uso de los vestuarios y, bajo ningún concepto, para seguir escalando.

Para inscribirte debes ponerte en contacto con [lafoixarda@climbat.com](mailto:lafoixarda@climbat.com) para preguntar disponibilidad y formalizar la reserva.



CEM Climbat La Foixarda



93 292 54 80



[lafoixarda@climbat.com](mailto:lafoixarda@climbat.com)



Climbat.com