



CEM 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 a aquelles persones que necessitin una millora tècnica o notin que estan en un punt on costa avançar a causa de 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 és necessari tenir coneixement de l'ús del material de seguretat d'escalada esportiva.

OBJECTIUS

1. Perfeccionar la tècnica bàsica en l'escalada
2. Conèixer i aplicar les tècniques avançades en 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 nostra escalada
5. Solucionar les necessitats i dèficits personals a l'hora d'escalar

SESSIONS

El taller de perfeccionament consta de 4 sessions de 90 minuts.



Climbat La Foixarda



93 292 54 80



lafoixarda@climbat.com



climbat.com



CEM D'ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

TALLER DE PERFECCIONAMENT

CONTINGUTS

1. Tècnica bàsica
2. Escalada no lesiva
3. Tècnica de peus
4. Tècnica de mans
5. Tècnica de cos
6. Tècniques complementàries
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

TARIFES

SOCI/A	NO SOCI/A
40€	55€

INCLOU

- TD2 d'escalada
- Entrada a la instal·lació

NO INCLOU

- Peus de gat
- Magnesi

CONDICIONS

Els cursos són tancats i amb dates fixades. Nombre mínim de participants per a la realització del curs és 6. 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 sessió per fer ús dels vestuaris i, en cap concepte, per continuar escalant.

Per a inscriure't has de posar-te en contacte amb lafoixarda@climbat.com per a preguntar disponibilitat i formalitzar la reserva.

