



CLIMBAT ZARAGOZA

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 e 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

## SESIONES

El taller de perfeccionamiento consta de 4 sesiones de 1h30 minutos.



Climbat Zaragoza



687 944 867



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



[climbat.com](http://climbat.com)



CLIMBAT ZARAGOZA

TALLER DE PERFECCIONAMIENTO

## CONTENIDOS

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

## TARIFAS

SOCIO/A	NO SOCIO/A
40€	55€

### INCLUYE

- Técnico
- Entrada a la instalación

### NO INCLUYE

- Pies de gato
- Magnesio

## CONDICIONES

Los cursos son cerrados y con fechas fijadas. Número mínimo de participantes para la realización del curso es 6. 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 [zaragoza@climbat.com](mailto:zaragoza@climbat.com) para preguntar disponibilidad y formalizar la reserva.



Climbat Zaragoza



687 944 867



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



[climbat.com](http://climbat.com)