

# Desafío en roca

## Curso integral de escalada: Iniciación

### PRESENTACIÓN

En Guías Cara Oculta, creemos que la escalada en roca es más que un deporte; es una experiencia transformadora que desafía tanto el cuerpo como la mente.

Nuestra Formación Continua en Escalada está diseñada para aquellos que buscan no solo mejorar sus habilidades técnicas, sino también conectarse de manera más profunda con la naturaleza y consigo mismos.

Este curso es el inicio definitivo al emocionante mundo de la escalada deportiva en roca.



No solo vamos a aprender las técnicas y habilidades necesarias para escalar con seguridad, sino que también descubrirás la verdadera esencia de este deporte que tanto nos apasiona: la adrenalina de superar tus miedos, la confianza inquebrantable con tu compañero de cordada, los atardeceres inolvidables al pie de la vía y la profunda conexión con la naturaleza, que solo se vive en la roca.

¿Estás listo para dar el salto y explorar esa cara oculta de la escalada?

¡Únete a nosotros y empieza tu aventura!



### Dirigido a:

Este nivel está diseñado para aquellos que desean adentrarse en el mundo de la escalada en roca. No es necesario tener experiencia previa, pero sí es importante cumplir con algunos requisitos básicos para garantizar tu seguridad y bienestar durante las actividades.

- **Condición Física:** Buen estado físico general. Se recomienda poder realizar actividades al aire libre de intensidad moderada durante varias horas.
- **Interés por la Escalada:** Ganas de aprender y de superar miedos y desafíos personales en un entorno natural.
- **Equipo Personal Básico:** Aunque se proporcionará la mayoría del equipo necesario, los participantes deben contar con calzado adecuado para la escalada en roca (pies de gato) y ropa cómoda para actividades al aire libre. Si no dispones de equipo, podemos prestártelo para el curso y además asesorarte en su adquisición.

### Calendario de Jornadas:

#### **Jornada 1 (26 de Octubre 2024) - Calcena**

- **Primeros pasos en la escalada en roca**
  - Presentación del curso y objetivos.
  - Introducción al equipo de escalada en roca.
  - Nudos básicos y manejo de la cuerda.
  - Técnicas de aseguramiento y seguridad fundamentales.
  - Escalada en top rope en vías sencillas.

#### **Jornada 2 (16 de Noviembre 2024) - Calcena**

- **Primeros pasos en la escalada en roca - parte II.**
  - Técnicas de movimiento en roca: pies, manos, y equilibrio.
  - Montaje de reuniones y desmontaje de vías.
  - Gestión de la cuerda y técnicas de chapaje.
  - Escalada práctica de primero y segundo en vías sencillas



### **Jornada 3 (14 de Diciembre 2024) - Morata de Jalón**

- **Evolución en los inicio de la escalada deportiva**
  - Repaso previo - Montaje de reuniones y seguridad básica
  - Técnicas de movimiento en roca: pies, manos, y equilibrio.
  - Escalada guiada con feed-back individual.

### **Jornada 4 (18 de Enero 2025) - Calcena**

- **Gestión del miedo y aprender a caer.**
  - Identificación y gestión del miedo en escalada.
  - Técnicas de respiración y control mental.
  - Introducción y práctica de técnicas seguras de caída.
  - Dinámicas de confianza en el compañero de escalada.
  - Ejercicios prácticos para ganar confianza en las caídas.

### **Jornada 5 (15 de Febrero 2025) - Calcena**

- **Rompiendo barreras en la escalada deportiva.**
  - Análisis de situaciones de riesgo y cómo evitarlas.
  - Progresión en rutas con aseguramiento dinámico.
  - Escalada práctica en rutas de mayor dificultad con enfoque en la superación personal.

### **Jornada 6 (22 de Marzo 2025) - Calcena**

- **Consolidación y Preparación para Escaladas Independientes**
  - Revisión de todas las técnicas aprendidas.
  - Evaluación de progreso y objetivos personales.
  - Simulación de una jornada completa de escalada en roca, con énfasis en autonomía y seguridad.
  - Feedback final y preparación para el viaje opcional.

### Viaje Final (Abril 2025 - Opcional) del 17 al 20 de Abril

- Destino: Escuela de escalada San Fausto (Pamplona)
- Objetivo: Aplicar todo lo aprendido en un entorno natural desafiante y hermoso, bajo la supervisión de los guías.
- Actividades: Escalada en vías deportivas de un largo de la escuela, convivencia y puesta en común con el resto del grupo

### Distribución de Horas de las jornadas (aproximadamente)

#### Horario de cada jornada: De 10:00 a 18:00 (8 horas).

- 10:00 - 10:15: Recepción y repaso de objetivos.
- 10:15 - 11:15: Bloque teórico-práctico 1.
- 11:15 - 11:30: Pausa.
- 11:30 - 13:30: Bloque teórico-práctico 2.
- 13:30 - 14:30: Almuerzo.
- 14:30 - 17:00: Práctica en campo/muro.
- 17:00 - 17:30: Evaluación y feedback.
- 17:30 - 18:00: Cierre de la jornada y preparación para la siguiente.

### Precio del Servicio

- Curso completo: 495€\* por el programa completo (6 jornadas).

*Puedes hacer el pago en 2 plazos de igual cantidad.*

### Descuento por Inscripción Temprana:

- Si te inscribes antes del 11 de Octubre 465€/persona
- Si formas un grupo de 4 o más y os apuntáis antes 11 de Octubre 450€/persona.  
Si lo hacéis más tarde de esa fecha en un grupo 465€ /persona

### Condiciones en caso de Cancelación o modificación.

En Guías Cara Oculta, priorizamos la seguridad y la calidad de la experiencia en todas nuestras actividades de formación. Entendemos que la escalada en roca está sujeta a las condiciones climáticas, y, por ello, hemos establecido las siguientes condiciones en caso de que sea necesario cancelar o modificar una jornada:

#### 1. Modificación de la Fecha

- **Notificación:** Si las previsiones meteorológicas indican condiciones adversas (lluvia intensa, tormentas, vientos fuertes, etc.) que puedan comprometer la seguridad de los participantes, la jornada se reprogramará. Avisaremos a todos los inscritos al menos 24 horas antes de la fecha programada.
- **Reprogramación:** En caso de reprogramación, la nueva fecha se acordará en función de la disponibilidad de los guías y los participantes. Nos esforzaremos para que la nueva fecha sea lo más cercana posible a la original.

#### 2. Modificación del Lugar

- **Notificación:** Si las condiciones climáticas no permiten realizar la actividad en el lugar previsto, pero existen alternativas seguras cercanas, se cambiará el lugar de la actividad. Avisaremos a los participantes al menos 24 horas antes de la jornada.
- **Alternativas:** El nuevo lugar será seleccionado para ofrecer una experiencia de calidad similar a la planificada originalmente, priorizando siempre la seguridad.

#### 3. Cancelación de la Jornada

- **Cancelación Definitiva:** Si las condiciones climáticas extremas persisten y no es posible reprogramar la jornada dentro de un período razonable (45 días), los participantes podrán elegir entre las siguientes opciones:
- **Devolución del Importe Proporcional:** Reembolso del importe correspondiente a la jornada cancelada.
- **Crédito para Futuras Actividades:** El importe correspondiente a la jornada cancelada se mantendrá como crédito para futuras actividades organizadas por Guías Cara Oculta.

#### 4. Compromiso de Seguridad

La escalada en roca es una actividad que requiere la máxima seguridad. Nuestro compromiso es ofrecer una experiencia enriquecedora sin poner en riesgo a nuestros participantes. Por ello, agradecemos su comprensión y flexibilidad ante posibles modificaciones por causas meteorológicas.

Con estas condiciones, en Guías Cara Oculta garantizamos que cada jornada de formación continua sea segura, exitosa, y disfrutable para todos los participantes.