

**Imparte:**



**FDMESCYL**

Federación de Deportes de Montaña,  
Escalada y Senderismo de Castilla y León

**Organiza:**



Universidad de Valladolid

**Servicio de Deportes**

## TALLER DE ESCALADA

**Fecha:** sábado 13 de marzo de 2021

**Monitores:** Fco. Javier Sarnago March y José Carlos Costilla Mitre.

**Lugar:** Valladolid. Rocódromo Municipal “Álvaro Paredes Izquierdo”. Parque de Las Norias. Calle de la Azucarera, s/n, 47007 Valladolid

**Horario:** de 10:00 a 13:00 h (3 horas)

**Grupos:** mínimo 4 y máximo 12 participantes. Ratio/monitor: 6 personas/máx.

**Importe por participante:** 10 €

### Contenido:

- Explicar en qué consiste la Escalada, sus modalidades y su técnica.
- Conocer los materiales personales necesarios para la práctica de la escalada, como son el casco y el arnés, enseñando cómo ponerse correctamente estos.
- Aprender a realizar el nudo del 8 por seno y por chicote sobre el arnés.
- Desarrollar una sesión práctica de iniciación:
  - Escalada con cuerda en vías de iniciación.
  - Escalada en bloque.

### Material Necesario:

- Ropa y calzado deportivo (chándal y zapatillas de deporte)
- Mascarilla obligatoria
- Una botella de agua individual.

**\*Se incluye el préstamo del material específico: cascos, arneses, cuerdas, aparatos de seguridad y mosquetones.**