Cursos de iniciación a la escalada en rocódromo.

Duración:

De lunes a viernes (10 horas).

Todos los lunes comienza un nuevo curso.

Horario:

Dos opciones:

1. **Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes** de 11:00 h. a 13:00 h.
2. **Lunes, martes, miércoles y viernes** de 18:30 h. a 20:30 h.
   + Sábado de 10:00 h. a 12:00 h. o de 11:00 h. a 13:00 h.

Precio: 60 €.

Lugar: Rocódromo Municipal de Ponferrada.

Temario:

- Cadena dinámica de seguridad: ¿Qué es el factor caída?, el factor de caída real y el efecto Polea.
- Estudio y utilización del material.
- Nudos básicos.
- Encordarse y asegurar: encordarse, asegurar al segundo (top-rope) y asegurar al primero.
- Escalar en top-rope.
- Escalar de primero.
- Descuelgue: descuelgue por anilla.

Incluye:

- Todo el material necesario, menos pies de gato.
- Seguro de accidentes y responsabilidad civil.
- Acceso a la instalación.
- Monitor especializado.

Info e inscripciones:

Taquilla de las Piscinas Climatizadas Municipales de Ponferrada.

Teléfono: 987 42 81 34.

Bierzo Natura
Turismo activo, ocio y tiempo libre
www.bierzonatura.es

Ayto. Ponferrada
www.ponferrada.org