

#### DATA

12 e 19 de xaneiro de 2014

#### ACTIVIDADE

Curso de iniciación á escalada en rocódromo

#### LUGAR

Pavillón multiusos A Xunqueira - Pontevedra

#### ORGANIZA

EGAM - FGM

#### MEMORIA

Curso orientado a aprender as técnicas básicas de seguridade e progresión en escalada en rocódromo:

Domingo 12:

10:00 Exposición sobre o material básico de escalada. Aprendizaxe dos nós. Introducción teórica ás técnicas de aseguramento en io-io co dinámico e sistemas de freo mecánicos.

14:00 Parada para xantar.

16:00 Prácticas de aseguramento en io-io. Utilización de distintos sistemas de freo.

20:00 Fin da xornada.

Domingo 19:

10:00 Exposición do funcionamento da cadea dinámica de seguridade. Introducción teórica ás técnicas de aseguramento ao primeiro de corda cos diferentes sistemas de freo mecánicos xa utilizados. Técnicas de chapaxe. Prácticas de escalada de primeiro de corda simulado en distintas vías. Aseguramento ao primeiro de corda.

14:00 Parada para xantar.

16:00 Prácticas de escalada de primerio de corda. Exposición das técnicas de ráppel autoasegurado. Aprendizaxe do Machard. Prácticas de ráppel.

20:00 Fin da xornada

#### PARTICIPANTES XISTRA

Loli, Lucio, Juan Carlos, Pilar

FOTOS







