

Hastapeneko ikastaroak

HASTAPEN INTENTSIBOA I

EDUKIA

- Arnesa jartzea.
- Zortziko korapiloarekin lotzea.
- GRI-GRIaren erabilera zuzena tope ropean.
- Keinuen teknika boulderrean.
- Bideetako keinu-teknika.
- Bideen graduazioa, jargoia...

IRAUPENA: 3 ordu

HASTAPEN INTENTSIBOA II

Top rope erraz eskalatzen duten eta rokodromoan lehenengo bezala ikasi edo hobetu nahi duten pertsonak.

EDUKIA

- Segurtasun-maniobrak finkatzea.
- Jargoia finkatzea, krokisak irakurtzea...
- Txapajearen teknika ikastea.
- Lehenengo kordadakoa aseguratzea.
- Hegaldiak dinamizatzea.
- Eskaladako materiala kudeatzea.

IRAUPENA: 3 ordu

PREZIOAK

3 ORDUKO INTENTSIBOA

- 2 parte-hartzaile: 65€/pertsona.
- 3 parte-hartzaile: 50€/pertsona.
- 4 - 6 parte-hartzaile: 45€/pertsona.

ZER SARTZEN DA

- Jarduera egiteko materiala.
- Eguneko sarrera, ikastaroaren ondoren instalazioa erabil daiteke.

ONURAK

Instalazioan abonatzen bazara, matrikula ordaintzetik salbuetsita egongo zara.

HASTAPEN EKO IKASTAROA I

EDUKIA

- Arnesa jartzea.
- Zortziko korapiloarekin lotzea.
- GRI-GRIaren erabilera zuzena tope ropean.
- Keinuen teknika boulderrean.
- Bideetako keinu-teknika.
- Bideen graduazioa, jargoia...
- Oinarrizko entrenamendu-saioaren egitura.

IRAUPENA: 6 ordu 2 egunetan

HASTAPEN EKO IKASTAROA I

Top rope erraz eskalatzen duten eta rokodromoan lehenengo bezala ikasi edo hobetu nahi duten pertsonak.

EDUKIA

- Segurtasun-maniobrak finkatzea.
- Jargoia finkatzea, krokisak irakurtzea...
- Txapajearen teknika ikastea.
- Lehenengo kordadakoa aseguratzea.
- Hegaldiak dinamizatzea.
- Eskaladako materiala kudeatzea.

IRAUPENA: 6 ordu 2 egunetan

6 ORDUKO IKASTAROA

- 2 parte-hartzaile: 130€/pertsona.
- 3 parte-hartzaile: 100€/pertsona.
- 4 - 6 parte-hartzaile: 90€/pertsona.

Cursos de iniciación

INTENSIVO INICIACIÓN I

CONTENIDO

- Colocación del arnés.
- Encordamiento con nudo de ocho.
- Uso correcto del GRI-GRI en tope rope.
- Técnica gestual en boulder.
- Técnica gestual en vías.
- Graduación de vías, jerga,...

DURACIÓN: 3 Horas

INTENSIVO INICIACIÓN II

Personas que escalan el top rope con soltura y quieran mejorar o escalar de primero/a en rocódromo.

CONTENIDO

- Afianzar maniobras de seguridad.
- Afianzar jerga, lectura de croquis,...
- Aprender la técnica del chapaje.
- Asegurar a un/a primero/a de cordada.
- Dinamizar vuelos.
- Gestión del material de escalada.

DURACIÓN: 3 Horas

PRECIOS

INTENSIVO DE 3 HORAS

2 participantes: 65€/personas.

3 participantes: 50€/personas.

De 4 a 6 participantes: 45€/personas.

QUÉ INCLUYE

- Material para hacer la actividad.
- Entrada de día, después del curso se puede hacer uso de la instalación.

BENEFICIOS

Si te haces abonado/a a la instalación, estarás exento/a de pagar matrícula.

CURSO INICIACIÓN I

CONTENIDO

- Colocación del arnés.
- Encordamiento con nudo de ocho.
- Uso correcto del GRI-GRI en top rope.
- Técnica gestual en boulder.
- Técnica gestual en vías.
- Graduación de vías, jerga,...
- Estructura sesión de entrenamiento básica.

DURACIÓN: 6 Horas en 2 días

CURSO INICIACIÓN II

Personas que escalan el top rope con soltura y quieran mejorar o escalar de primero/a en rocódromo.

CONTENIDO

- Afianzar maniobras de seguridad.
- Afianzar jerga, lectura de croquis,...
- Aprender la técnica del chapaje.
- Asegurar a un/a primero/a de cordada.
- Dinamizar vuelos.
- Gestión del material de escalada.
- Estructura sesión de entrenamiento.

DURACIÓN: 6 Horas en 2 días

CURSO DE 6 HORAS

2 participantes: 130€/personas.

3 participantes: 100€/personas.

De 4 a 6 participantes: 90€/personas.