

SUBIENDO A LAS PIEDRAS

CURSILLO DE ESCALADA Y RÁPEL



ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
1er ciclo primaria			2º ciclo de primaria			Secundaria			Bachillerato		
Nº Pax		20-39 alumnos		> 40							
Precio/pax		18 €		15 €							
Incluye		Guía de Montaña, Material (para todas las actividades), Seguro e IVA.									

Un deporte completo para un día completo: rapel, escalada, Boulder y taller de nudos. Si queremos, podemos incluir alguna actividad de cuerdas como tirolinas, puentes de mono o pasos tibetanos por el río.

Incluir este programa dentro del curriculum escolar es una idea muy interesante. La escalada es un deporte completo donde juegan muchos factores importantes para el desarrollo de los niñ@s. Con este programa tendremos la oportunidad de experimentar la actividad más completa de esta familia, probando entre 4 estaciones: escalada, rapel, taller de nudos y Boulder. Con todos ellos y estando en un entorno magnífico, dentro del Parque Nacional Sierra de Guadarrama, tendremos la oportunidad de que nuestros alumnos progresen tanto a nivel físico como psicológico, siendo este factor uno de los más importantes en este deporte.

Programa detallado

Recepción de los alumnos y aproximación a la zona de la actividad (aproximadamente 20 minutos). Aquí les dividiremos y realizan todos cada uno de los siguientes talleres:

- **Taller de escalada:** Donde podrán probar la actividad de escalada de segundo y si lo permite el tiempo y la edad de los alumnos la posibilidad de asegurar a sus compañeros, siempre bajo la supervisión de uno de nuestros guías de montaña.

- **Taller de rapel:** En este caso, los alumnos aprenderán la posición de rapel y como bajar ellos mismos siempre asegurados con una cuerda auxiliar por uno de nuestros guías.
- **Taller de Boulder:** Aprenderán las nociones básicas de los movimientos de la escalada, de la física que nos permite adherirnos a las piedras y las reglas básicas que debemos seguir para escalar mejor.
- **Taller de nudos:** Son pocos los nudos que hacen falta para escalar, pero es fundamental que los hagamos bien. Es por ello que durante el taller insistiremos en que aprendan nudos básicos, pero que nunca olvidarán.

Incluye

Guía de Montaña, Material necesario para la actividad de escalada, Seguro

No incluye

Transporte, Comida

Alojamiento

Posibilidad de Albergue en el Puerto Navacerrada.

Transporte

Posibilidad de contratar autobús.

¿Qué debo saber del viaje?

¿Qué tiempo hace?: El clima en la Sierra de Madrid es frío y cambiante durante todo el año, por lo que es importante que el alumno venga con todo el material recomendado.

¿Necesito algún visado o vacuna?: Se recomienda la vacuna del Tétanos.

¿Cómo es un día habitual de actividad?: Se trata de disfrutar al máximo de la experiencia, pero aprendiendo a conservar el lugar donde nos encontramos, El Parque Nacional Sierra de Guadarrama. Se quedará con el grupo en un punto donde nos pueda dejar el autobús, y haremos la aproximación al lugar de escalada, una vez allí nos dividiremos y empezaremos la actividad. Nos encanta nuestro trabajo y no tenemos prisa, así que los horarios los ponéis vosotros.

¿Qué hacéis los profesores/acompañantes?: Tanto si os apetece participar en la actividad con los niños, como si queréis ir con nosotros, pero a vuestro ritmo, estaremos encantados de encargarnos de los alumnos desde el primer momento. Si es necesario, podemos acompañaros desde el propio centro escolar para más tranquilidad.

Grupo

El grupo es exclusivo del colegio si así lo decide. En caso de no ser un grupo mínimo existe la posibilidad de juntarlo con otro colegio poniéndonos de acuerdo en las fechas.

El ratio en la actividad de escalada es 1-10/12 aproximadamente.

Material

- Impermeable (imprescindible)
- Zapatillas deportivas
- Mochila (en la que quepa botella de agua y la comida del día)
- Ropa cómoda (preferible pantalón largo)
- Ropa de abrigo para esta época del año
- Gorra y gafas de Sol
- Crema solar