



Club X-treme México

Curso: Escalada básica

Programa.

© Derechos Reservados 2002-2010. Club X-treme Mexico

Movimientos Básicos en Escalodromo, Pumita CU.

(3 sesiones)

Equipo básico, Nudos y sus usos (lugar por definir)

(1 sesión)

Sistema de Rappel Los Perros. Con cuerda de seguridad

Uso de descensor ocho o atc.

(1 sesión)

Escalada Interior Aculco.

Ventanas

Escalda Exterior. En yo-yo

Las Cortinas

La Botella

Bases para hacer reuniones y recuperar al compañero con simulacro de punta, asegurado desde arriba con otra cuerda.

Y enclipando en el ascenso otra cuerda.

(campamento dependiendo del numero de participantes)

En este primer nivel se darán bases de entrenamiento específico para escaladores, así como las bases para entender los grados en los cuales se clasifican las los diferentes tipos de escalada.

Curso Intermedio

En este nivel se podrán integrar escaladores que ya tengan algo de experiencia.

A este nivel se integrará un sistema de entrenamiento, que dependerá de las necesidades de cada uno de los participantes, en el que se incluye ejercicios para mejorar la potencia, resistencia y elasticidad.

Cerro Catedral Practica de Caídas



Club X-treme México

Impacto en el equipo

Práctica de armado de Yo yo's