



Curso

Escalada Deportiva Monolargo



millantü
deportistas por (la) naturaleza





CURSO DE ESCALADA DEPORTIVA MONOLARGO

Perfil del participante

Dirigido a quienes se están iniciando en la práctica de escalada deportiva o escaladores/as con más experiencia que buscan expandir sus conocimientos en seguridad y técnicas o iniciar su transición a la práctica en roca.

Objetivo general

Desarrollar las habilidades básicas y competencias técnicas para desenvolverse con seguridad durante la práctica autónoma de escaladadeportiva hasta un largo de cuerda.

Aportar al desarrollo sostenible de la escalada mediante acciones regulares de restauración, prevención y mitigación de impacto

Contenidos

1. Materiales utilizados en la escalada deportiva.
2. Gestión del espacio de escalada.
3. Nudos básicos en escalada y su aplicación.
4. Manejo y plegado de la cuerda.
5. Anclajes y reuniones de escalada deportiva.
6. Chequeo cruzado (escalador/a, asegurador/a, cierre de sistema).
7. Comunicación efectiva y comandos.
8. Técnica y maniobras de escalada en top rope y de primero de cuerda.
9. Aseguramiento y dinamización.
10. Práctica de vuelos.
11. Descenso por cuerda. Introducción al rappel.
12. Equipar y desequipar una ruta.
13. Planificación de un itinerario de escalada.
14. Zonas de escalada deportiva, lectura de topos.
15. Medio ambiente y mínimo impacto en el entorno.
16. Impacto positivo en el entorno.

Pre-requisitos

1. Tener 18 años o más
2. Saber asegurar y haber escalado al menos 4 veces en top rope
3. Tener condición física y psicológica apta para actividades de senderismo y escalada
4. Equipo básico de escalada (ver en anexos)



Metodología

Pedagógica

- 1 clase teórica sincrónica
- 4 salidas a terreno teórico-prácticas
 - Trabajo en cordadas según criterios de instructor/a
 - Incorporación gradual de competencias
 - Demostración por parte de instructor/a
 - Ejecución en entorno seguro
 - Ejecución supervisada por instructor
 - Ejecución supervisada por pares
 - Ejecución autónoma
 - Salida final evaluativa
- Durante las jornadas prácticas y según el ritmo del grupo, se realizarán actividades de impacto positivo sobre los sectores donde se desarrollen (recolección de basura, contención de erosión, relleno con materia orgánica, entre otras)

Evaluativa

- Demostración de competencias progresivas en terreno durante el transcurso del curso
- Pauta de competencias a dominar conocida por estudiantes

Relación instructor/estudiantes: 1/6

Lugar

- A definir con interesados/a
- Sectores de escalada deportiva monolargo en El Manzano, San José de Maipo, RM
 - Piedra Romel
 - Pared del Litre
 - Palestras
 - Pared del Sombrero
 - Pared del Mota/Pared de Simón
 - La vecindad
 - Los Manyos/La vecindad
 - Mr. Miyagi

Fechas

- Según programa Club Millantú / a convenir con participantes
- Las fechas quedarán sujetas a las condiciones meteorológicas, pudiendo reagendarse, en acuerdo con los participantes, hasta 5 días previo el inicio de cada jornada

Valor

- \$ 180.000 pp.
- 30% descuento socios/as Millantú
- 15% descuento socios/as Gremm o Fundación Deporte Libre
- Conversable para grupos de 4 o más
- El precio incluye el equipo de escalada común para las actividades más el equipo para actividades docentes (ver anexos)
- El precio no incluye transporte ni alimentación



Inscripción

- Reserva de cupo con pago del 50%. Máximo 6 cupos por instructor/a.
- Segundo pago previo al inicio del curso.
- Completar los formularios necesarios para el ingreso (riesgos consentidos, ficha médica, experiencia escalando)
- Reintegro del 100% del pago hasta 10 días previo al inicio
- Reintegro del 50% del pago hasta 3 días previo al inicio
- No existe reintegro en caso de no presentación o no aprobación del curso
- Consultar por precios por grupos

Transferencias

Club Polideportivo Millantu
RUT: 65197209-4
Cuenta Vista: 33470500862
Banco Estado

Realizar envío de comprobantes de pago a contacto@millantu.org

Contacto

Ignacio Solar Altamirano – Presidente / Fundador
Club Polideportivo Millantú
i.solar@millantu.org
contacto@millantu.org
+56 9 4546 4661

Instructores



Ignacio Solar Altamirano

Guía / Instructor de Escalada Deportiva Nivel 1 ACGM / Socio ACGM #124¹
Médico deportólogo / Instructor WLS:MP / Instructor en formación DiMM
Escalador con 13 años de trayectoria (deportivo, tradicional, multilargo)

¹ <https://www.acgm.cl/team/solar-altamirano-ignacio-antonio/>

ANEXOS

Anexo 1 – Programa

Programa sujeto a avance grupal de contenidos

Día	Contenidos/actividades
Día 1 / Clase	<p>Clase teórica sincrónica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación instructor/a • Historia de la escalada • Gestión de un espacio de escalada • Equipo de escalada • Conceptos básicos en escalada <ul style="list-style-type: none"> ○ Gestión de riesgo ○ Cadena dinámica de seguridad ○ Kilonewton ○ Anclajes / reuniones • Características de los sectores de escalada de terreno • Planificación de una salida de escalada • Revisión de equipo para terrenos
Día 2 / Terreno 1	<p>Primer bloque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestión de riesgo 3 x 3 • Equipo de escalada / Uso correcto • Taller de nudos y su aplicación <ul style="list-style-type: none"> ○ 8 (por seno, por fin de cuerda) ○ Pescador doble ○ Marchar doble asa ○ Prusik ○ Ballestrinque ○ Dinámico ○ Gaza • Montaje de una reunión / transición al descenso
Día 2 / Terreno 1	<p>Segundo bloque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestión de un espacio de escalada <ul style="list-style-type: none"> ○ Distribución de espacios ○ Gestión del equipo • Escalada en top rope <ul style="list-style-type: none"> ○ Aseguramiento en 5 tiempos ○ Chequeo cruzado ○ Comunicación efectiva y comandos • Cierre de jornada <ul style="list-style-type: none"> ○ Revisión y reflexiones ○ 3 x 3 de cierre

Día	Contenidos/actividades
Día 3 / Terreno 2	<p>Primer bloque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taller de reuniones <ul style="list-style-type: none"> ○ Tipos de reuniones (móvil, fija, equalet, quad) ○ Ángulos / Punto maestro ○ Montaje • Progresión de primero <ul style="list-style-type: none"> ○ Gestión de la cuerda ○ Instalación y clípeo de cintas ○ Aseguramiento en modalidad punteando ○ Escalada en falso primero ○ Práctica de vuelos
	<p>Segundo bloque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de una ruta <ul style="list-style-type: none"> ○ Limpieza en modalidad polea ○ Consideraciones en los comandos de voz • Cierre de jornada <ul style="list-style-type: none"> ○ Revisión y reflexiones ○ 3 x 3 de cierre
Día 4 / Terreno 3	<p>Primer bloque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repaso nudos y reuniones • Escalada de primero <ul style="list-style-type: none"> ○ Gestión de la escalada (riesgos, descansos, vuelos) ○ Dinamización del vuelo progresiva • Introducción al rappel <ul style="list-style-type: none"> ○ Consideraciones del equipo necesario ○ Rappel asistido ○ Rappel autónomo
	<p>Segundo bloque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de una ruta <ul style="list-style-type: none"> ○ Limpieza en modalidad polea ○ Limpieza en modalidad rappel ○ Consideraciones en los comandos de voz • Cierre de jornada <ul style="list-style-type: none"> ○ Revisión y reflexiones ○ 3 x 3 de cierre

Día	Contenidos/actividades
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">5 / Terreno 4</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Primer bloque</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gestión de riesgo 3 x 3 • Resolución de dudas / Repasos dirigidos • Escalada libre + evaluación de competencias
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Segundo bloque</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de dudas / Repasos dirigidos • Escalada libre • Rexamen de competencias según requerimientos • Cierre de jornada <ul style="list-style-type: none"> ○ Revisión y reflexiones ○ 3 x 3 de cierre

Anexo 2 – Equipo personal

- Mochila 40 litros
- Casco
- Arnés de escalada
- Zapatillas de escalada
- 2 cordines de 6 mm de 1,5 mts
- 1 cordín de 7 mm de 6 mts
- Línea de autoseguro
 - Anilla cosida 120 cms
 - Multichain
 - Homologable (Pursell-prusik, cordín o cuerda dinámica de escalda, entre otras)
- 4 mosquetones tipo B
- 3 mosquetones tipo HMS
- Dispositivo de descenso (ATC)
- Linterna frontal
- Contenedor de agua transportable (ideal 1,5 Lt o más)
- Maillón
- Cuchillo mosquetoneable
- Botiquín personal
- Magnesera (opcional)
- Ropa adecuada para la actividad (primeras capas, abrigo, zapatos, lentes de sol, gorro de sol/frío, entre otros)

* En caso de no contar con algún equipo, consultar por alternativas con organización

* Todo el equipo debe estar certificado para actividades de escalada