



Bienvenidos al Rocódromo



Ayuntamiento
de Estepona

Horarios

- Lunes a Viernes: 16:00 - 22:00

- Sábados: 10:00 - 14:00

Requisitos de Entrada

Estar en posesión de la licencia federativa perteneciente a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. FEDME, FADMES, etc. Con cobertura andaluza o nacional.

Firmar documento previo, que exonere a la administración de cualquier responsabilidad que pudiera derivarse del uso de las instalaciones y del material propio que se emplee (este documento podrá ser individual o de grupo). En caso de menores de edad, será imprescindible el consentimiento de sus padres o tutores.

Para licencias federativas diferentes a las solicitadas (internacionales o nacionales) deberán certificar su validez y cobertura.

Tarifas

- Entrada puntual: 5€ por persona.
- Abono anual: 80€ por persona.
- Entrada puntual: 2,50€ por persona (federados con Grume).
- Abono anual: 50€ por persona (federados con Grume).

Bautismo de Escalada

1.- Personas no federadas

- **Precio:** 30€ por persona, incluye licencia federativa un día.
- **Reserva:** Se requiere reserva con al menos tres días de antelación.
- **Duración:** Incluye 1 escalada con cuerda en Top Rope en la zona de dificultad, 30 minutos de escalada dirigida en zona de bloque y uso libre zona de bloque en el día.
- **Incluye:**
 - Material necesario.
 - Seguro federativo de un día.
 - Monitor titulado por Fadmes.
- **Ingreso/transferencia** a Grupo de montaña de Estepona.

Concepto, nombre completo y bautismo

CaixaBank

BAN: ES86 2100 6449 1513 0008 3840

BIC: CAIXESBBXXX

2.- Personas federadas

- **Precio:** 20€ por persona.
- Mismos servicios que los no federados

Test de Práctica de Escalada en Dificultad

- **Precio:** 3€ por persona.
- **Incluye:**
 - Si supera el test obtendrá una tarjeta identificativa para poder acceder a esta zona del rocódromo.
- **Ingreso/transferencia** a Grupo de montaña de Estepona. O abonarlo en la puerta del roco.

Concepto, nombre completo y bautismo

CaixaBank

BAN: ES86 2100 6449 1513 0008 3840

BIC: CAIXESBBXXX

Objetivo:

El test de práctica de escalada en dificultad en el Rocódromo de Estepona es un procedimiento diseñado para evaluar las habilidades y competencias de los escaladores en términos de

aseguramiento, chapaje y la correcta utilización del aparato asegurador tipo GriGri. Este test es necesario para garantizar la seguridad y el buen manejo de las técnicas básicas de escalada en nuestra instalación. En todo momento deberán llevar casco.

Contenido del Test:

1. Aseguramiento:

- Se evaluará la capacidad del asegurador para manejar la cuerda de manera adecuada y segura, incluyendo la correcta utilización del aparato asegurador tipo GriGri.
- Se prestará atención a la comunicación entre el escalador y el asegurador, así como a la correcta ejecución de las maniobras de aseguramiento. Check List.

2. Chapaje:

- Se evaluará la habilidad del escalador para realizar correctamente el nudo de doble ocho por chicote.
- Se evaluará la habilidad del escalador para realizar correctamente el chapaje de las cintas exprés durante la escalada.

Procedimiento del Test:

1. Los participantes deberán reservar en la entrada del Rocódromo de Estepona para realizar el test de práctica de escalada en dificultad.
2. Se les proporcionará una breve explicación sobre el contenido y los criterios de evaluación del test.
3. Los escaladores deberán rellenar y firmar el documento de exención de responsabilidad.
4. Los participantes realizarán la escalada en una ruta determinada, mientras son observados por el personal encargado.
5. Al finalizar la escalada, se proporcionará retroalimentación sobre el desempeño del participante y se emitirá una tarjeta identificativa aprobatoria en caso de haber superado el test.

Costo y Tarjeta Identificativa:

- 3€ por persona.
- Una vez aprobado el test, los participantes recibirán una tarjeta identificativa que deberán llevar consigo siempre que deseen utilizar la zona de dificultad del rocódromo.

Importancia de la Tarjeta Identificativa:

La tarjeta identificativa es un documento que certifica que el escalador ha demostrado habilidades suficientes para utilizar la zona de dificultad del rocódromo de manera segura. Su posesión es obligatoria para acceder a esta área y garantiza un entorno de escalada controlada y segura para todos los usuarios.

Para más información sobre el test de práctica de escalada en dificultad, no dude en ponerse en contacto con nosotros en la entrada del Rocódromo de Estepona.

Escuela de Escalada de Club

Impartido por monitores titulados por la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo (FADMES) autorizados por dicha federación a realizar entrenamientos a miembros del club Grume.

Grupos y Edades:

1. Grupo peques: De 6 a 9 años
2. Grupo Alevín: De 10 a 11 años
3. Grupo Infantil y Cadete: De 12 a 15 años
4. Grupo Juvenil: De 16 a 17 años

Horarios:

- Lunes y miércoles:
 - Grupo 1: 17:00 - 18:00
 - Grupo 2: 18:00 - 19:00
- Martes y jueves:
 - Grupo 3: 17:00 - 18:00
 - Grupo 4: 18:00 - 19:00

Detalles de la Escuela:

- **Fecha de Inicio:** a partir 1 mayo
- **Fecha de Finalización:** por determinar
- **Cuota Inicial:** 50€ (Incluye licencia federativa anual, cuota anual del club y acceso al rocódromo) **Cuotas Mensuales Posteriores:** 25€ por mes

Plazas Limitadas: Las plazas están limitadas a 40 alumnos en total, distribuidos en los diferentes grupos según las edades.

¡No pierdas la oportunidad de aprender y disfrutar de la escalada con nosotros!

Para más información e inscripciones, contacta con nosotros en [información de contacto del club].

Taller de iniciación a la escalada adultos Club

- **Precio:** 80€ por persona
- **Requisitos:** Federados por el club GRUME
- **Duración:** dos días.
- **Incluye:**
 - Material necesario.
 - Formación personalizada de dos participantes por monitor.
 - Monitor titulado por Fadmes.
- **Ingreso/transferencia** a Grupo de montaña de Estepona.

Concepto, nombre completo y taller

80€ dos días. No incluye Licencia federativa ni cuota club ni cuota acceso rocódromo.

CaixaBank

BAN: ES86 2100 6449 1513 0008 3840

BIC: CAIXESBBXXX

Objetivo del taller:

Dar a los participantes los conocimientos suficientes para que puedan realizar la escalada deportiva con unos mínimos conocimientos de seguridad y conocimientos de las técnicas de escalada. En un primer día se dedica por entero a conocer el material necesario con total detenimiento y dando explicaciones de por qué su uso. Realizamos unas prácticas de montaje y desmontaje de reuniones hasta su total manejo con soltura.

En el segundo día pasamos a la práctica de la escalada y volvemos a montar y desmontar reuniones. Y mejorar el aseguramiento.

Todos los alumnos deben ser miembros federados de nuestro club (GRUME)

El curso está diseñado para dos participantes dadas las limitaciones de equipo.

1. Introducción

Breve introducción del taller y de los conceptos básicos que vamos a aprender.

Hablamos un poco de los tipos de escalada: clásica, artificial, deportiva, etc.

Cómo actuar en la montaña y en rocódromos.

Explicación del concepto de escalada deportiva en el que vamos a basar el taller.

2. Material

2.1 Casco

Explicación de la importancia de su uso; tanto por la caída de objetos o piedras, como por una posible caída física.

2.2 Arnés

Conocimiento de las partes del arnés y de su uso. Colocación correcta del arnés.

2.3 Cuerda

Diferentes longitudes, diámetros y características. Método de encordamiento (nudo de ocho). Recogida de la cuerda, madeja o funda.

2.4 Mosquetones

Tipos de mosquetones y sus diferentes usos según su diseño y características.

B,H y X y diferentes variaciones según su cierre.

2.5 Cintas exprés

Explicación de sus partes y de su uso correcto. Colocación en la chapa y modo de colocación de la cuerda.

2.6 Bloqueador de seguridad manual (Cesta)

Sólo conocimiento de su existencia.

2.7 Bloqueador de seguridad asistido (GriGri)

Manejo del aparato y de sus partes (en la práctica del segundo día extendemos la explicación).

2.8 Pies de gato

Estructura y diferentes tipos de diseño (en la práctica del segundo día extendemos la explicación).

2.9 Magnesio y bolsa

Tipos de magnesio: en polvo y líquido. Uso correcto del magnesio.

2.10 Cabos de anclaje

Dar a conocer dos de los posibles cabos de anclaje más usados: Adjust de Petzl y Jummy de Beal.

3. Práctica de chapaje y encordamiento de cinta exprés

Mediante la colocación de una chapa a nivel del suelo, se realiza la explicación de la colocación correcta de la cinta exprés y su posterior encordamiento, tanto con la mano

derecha como con la izquierda.

4. Práctica de montaje y desmontaje de reuniones para descenso

Mediante la colocación de dos reuniones o descuelgues de dos tipos diferentes (dos anillas y anilla con cadena) colocadas a nivel del suelo, realizamos la explicación de la maniobra de montaje y desmontaje con cabos de anclaje.

Método 1

Paso de cuerda en simple. Reunión de anilla con cadena.

1. Colocación de cinta exprés y paso de cuerda por ella
2. Colocación segunda cinta exprés contrachapeada a la primera, paso de cuerda.
3. Pedimos al compañero asegurador que nos tense la cuerda("Pilla").
4. Nos anclamos a la anilla con el cabo de anclaje.
5. Pedimos al asegurador suficiente cuerda libre.
6. Recogemos cuerda por delante de las cintas exprés y realizamos un nudo de doble ocho por el seno.
7. Con un mosquetón con seguro nos enganchamos al anillo ventral de nuestro arnés.
8. Procedemos a deshacer el nudo con el que nos encordamos al inicio de la escalada.
9. Pasamos el cabo libre por la anilla y nos volvemos a encordar con un nudo de ocho por chicote.
10. Nos soltamos del nudo de ocho con mosquetón y lo deshacemos.
11. Pedimos al compañero que nos tense la cuerda("Pilla").
12. Recogemos el material (cintas exprés) y quitamos el cabo de anclaje.
13. Pedimos al asegurador que nos descienda.

Método 2

Paso de cuerda en doble. Reunión de dos anillas.

1. Colocación cinta exprés y paso de cuerda por ella
2. Colocación segunda cinta exprés contrachapeada a la primera, paso de cuerda.
3. Pedimos al compañero asegurador que nos tense la cuerda (Pilla).
4. Nos anclamos a la anilla con el cabo de anclaje.
5. Pedimos al asegurador suficiente cuerda libre.

6. Recogemos cuerda por delante de las cintas exprés y realizando un bucle lo pasamos por las anillas.
7. Realizamos un nudo de doble ocho por seno y nos encordamos al anillo ventral mediante un mosquetón de seguro.
8. Deshacemos el nudo de ocho con el que nos encordamos al inicio de la escalada.
9. Recuperamos el sobrante y nos encordamos de nuevo.
10. Pedimos al compañero asegurador que nos tense la cuerda ("Pilla")
11. Colocamos otro mosquetón contrachapeado entre nuestro anillo ventral y el nudo de ocho.
12. Recogemos el material (cintas exprés) y quitamos el cabo de anclaje.
13. Pedimos al asegurador que nos descienda.

Los alumnos realizan ambas maniobras colgados de las reuniones, en repetidas ocasiones.

Día 2

5. Posiciones y Técnicas de escalada

5.1 Posición básica

Escalada en equis y de brazos extendidos

5.2 Técnicas de pie

Punteo, adherencia, rotaciones, talón.

5.3 Técnicas de manos

Agarres en regletas, romos, invertidos, pinzas y laterales.

6. Técnicas de progresión

6.1 Escalada de segundo

Ponemos en práctica, en una vía previamente preparada para ello, las técnicas antes explicadas escalando de segundo (Top Rope)

6.2 Escalada de primero.

Volvemos a explicar las técnicas de chapaje y encordamiento y las ponemos en práctica escalando de falso primero.

7. Técnicas de aseguramiento

7.1 Aseguramiento de segundo

Explicamos y ponemos en práctica el uso del Gri Gri en escalada de segundo (Top

Rope)

7.2 Aseguramiento de primero.

Explicamos y ponemos en práctica el uso del Gri Gri en escalada de falso primero.

Realizamos esta actividad repitiendo las maniobras varias veces hasta el total control de ellas. Hacemos hincapié en las maniobras de desmontaje de reuniones y el aseguramiento.

8. Material necesario

Arnés

Grigri

Cuerda

Cintas exprés

Casco

Cabo de anclaje

Mosquetones de seguridad

Pies de gato

Bolsa de magnesio