Escaladores: Rafael Cáceres y Martina Toledo
Zumbahua, Ecuador

PROGRAMA DE INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA

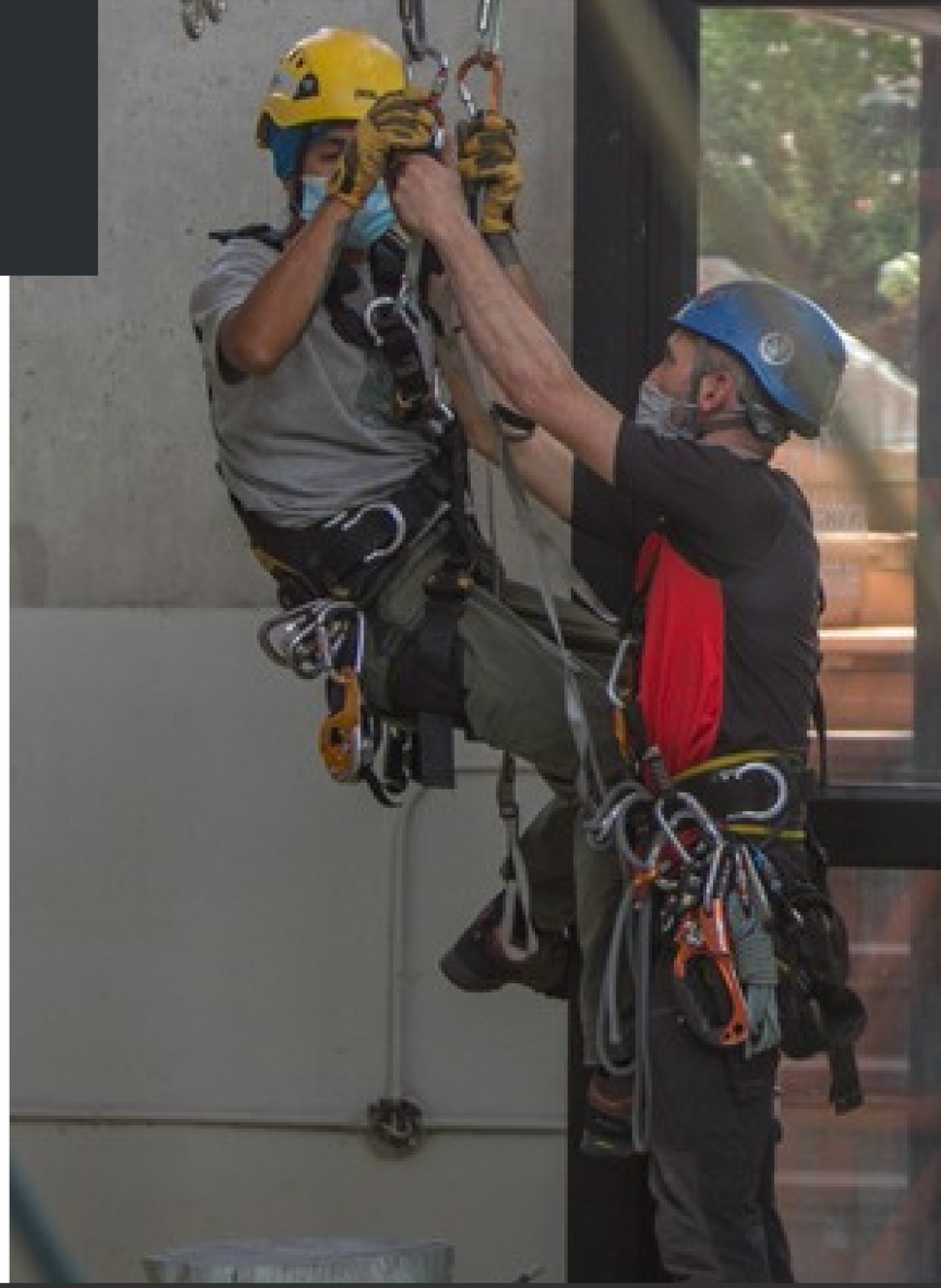
Por: monodedo

¿Porqué aprender con nosotros?

Motivados por nuestra pasión, hemos promovido y colaborado con el desarrollo de la escalada en nuestro país.

Nuestro equipo ha sido precursor de la implementación y apertura de rutas de escalada en roca a lo largo de todo el Ecuador.

En el 2001 inauguramos el primer gimnasio de escalada con el objetivo de ser una plataforma para enseñar nuestro deporte a la comunidad y motivar a que más personas se inicien dentro de un ambiente seguro y divertido.



Instructor: Edgar Aulestia
Curso ASEGUIM Quito, Ecuador

Objetivo del programa

El programa está planificado para iniciarse dentro del inmenso mundo de la escalada deportiva.

Empezamos con los conocimientos básicos de este hermoso deporte y, de acuerdo a la aptitudes individuales, iremos mejorando en la preparación tanto física y como técnica.

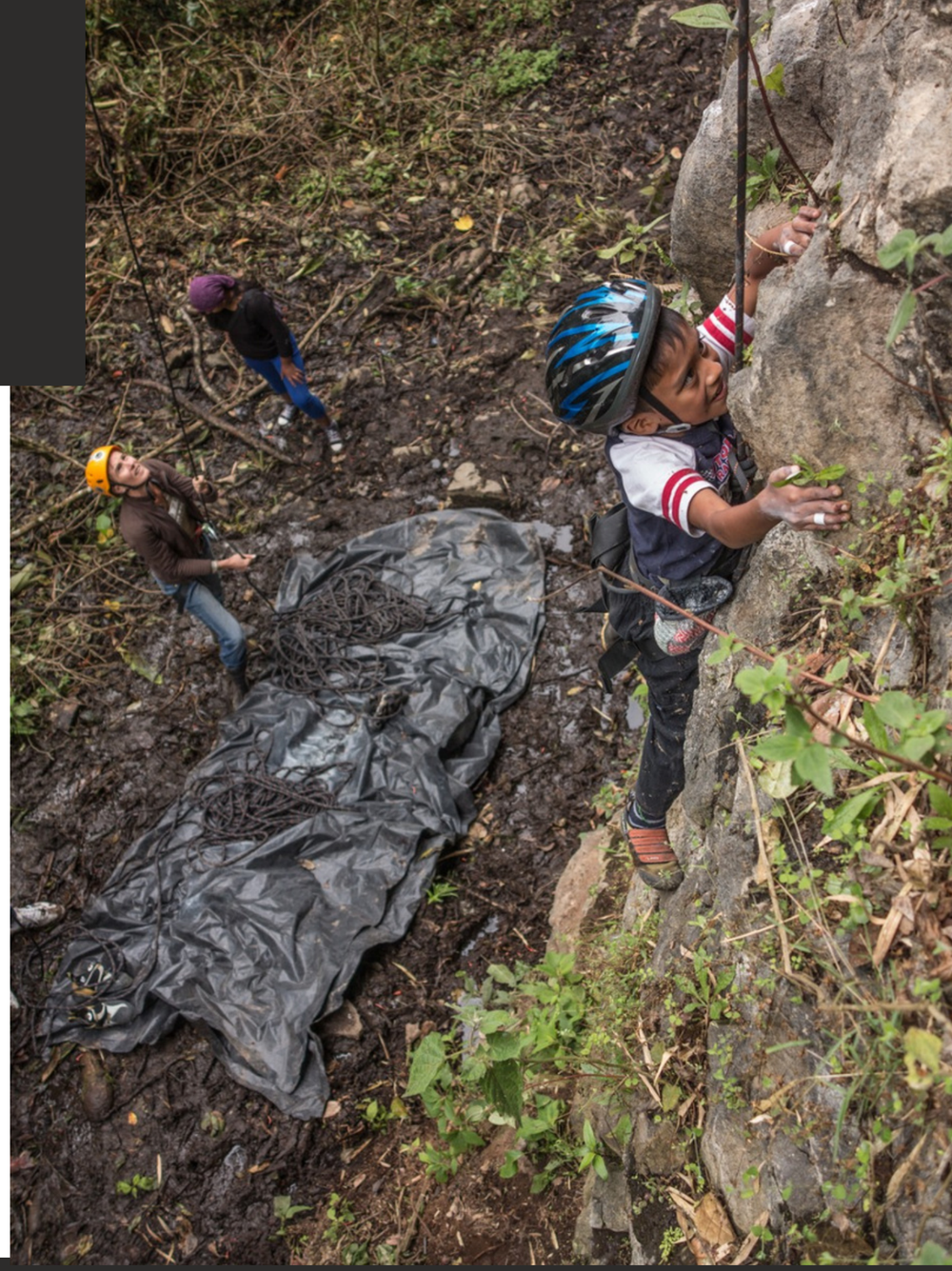
El plan cuenta con 4 salidas recomendadas, sin embargo, puedes optar por cada módulo de forma independiente.

Escaladora: Martina Toledo
Gimnasio MonoDedo Quito, Ecuador

¿A quién va dirigido?

El programa va dirigido a personas que deseen conocer una nueva forma de descubrir y explorar el mundo a través escalada deportiva de forma segura, sin importar su edad o experiencia.

En cada módulo potenciaremos las capacidades de cada participante con metodologías de aprendizaje que les ayuden a ganar conocimientos, cambiando sus comportamientos habituales.



Escalador: Joaquín Guamán
Santa Clara Quito, Ecuador

MÓDULOS DEL PROGRAMA

MÓDULO 1

Las Canteras

Historia de la escalada
Conoce los equipos
Nudos básicos
Maniobras Básicas

MÓDULO 2

Gimnasio de Escalada MonoDedo

Técnicas de progresión

MÓDULO 3

Santa Clara

Práctica de maniobras en roca bajo supervisión del instructor

MÓDULO 4

Cuyuja

Salida final
Aseguramiento autónomo

***Cada módulo se abrirá con un mínimo de 4 y un máximo de 10 participantes, se llevarán a cabo los sábados en orden consecutivo y acorde al cronograma.**

Simbología

Muestra el tiempo en carro desde el punto de encuentro (Gimnasio de Escalada MonoDedo) a la zona de escalada.

Señala la duración del taller en cada zona.

Describe el equipo de uso personal indispensable que debes llevar para realizar con seguridad y comodidad cada actividad.

Indica el número de rutas que existe actualmente en cada zona.

Muestra el valor cada módulo por persona.

MÓDULO 1
LAS CANTERAS

Una las zonas de escalada más antiguas del país, muy visitada por encontrarse dentro de la ciudad de Quito.

Programa:

- Breve historia de la escalada
- Conoce el equipo y su cuidado
- Nudos básicos
- Maniobras básicas: Rappel y asegurar en Top Rope

20 minutos

6 horas

12 rutas

45,oo

Arnés de cintura, casco, zapatos de escalada.
Valor del alquiler $10 por persona

Escaladores: SofÍa Aulestia y Franz Kliche
Sigsipamba Quito, Ecuador

MÓDULO 2
GIMNASIO DE ESCALADA MONODEDO

Equipado con todo lo necesario para que puedas empezar en el mundo de la escalada. Este gimnasio cuenta con: 2 cuevas de diferentes inclinaciones, 2 campus board, 1 peg board, barras, máquinas, secuencias y boulders marcados.

Programa:

- Técnicas de progresión: aprende a moverte en el mundo vertical

Rafael León Larrea N24 36 y Avenida Coruña, La Floresta.

4 horas

Más de 20 bloques y secuencias marcadas

35,oo

Zapatos de escalada. Alquiler $1

Escaladora: Martina Toledo
Gimnasio MonoDedo Quito, Ecuador

MÓDULO 3
SANTA CLARA

Hermosa zona de escalada, para llegar a la roca se siguen varios senderos que van a lo largo del río Santa Clara en medio de un bosque montano..

Divida en 3 zonas, una de ellas ideal para la práctica de la escalada en Top Rope

Programa:

- Practica de Rappel
- Aseguramiento y escalada en Top Rope

60 minutos

8 horas

54 rutas

55,oo

Arnés de cintura, casco, zapatos de escalada.
Valor del alquiler $10 por persona

MÓDULO 4
CUYUJA

La cercanía al río Quijos, su vegetación y buen clima hacen de este lugar un excelente destino para escalar y divertirte.

Sin duda una de las mejores zonas para incrementar tú fuerza, técnica y resistencia.

Programa:

- Póndrás en práctica todo lo aprendido en los módulos anteriores

90 minutos

8 horas

78 rutas

65,oo

Arnés de cintura, casco, zapatos de escalada.
Valor del alquiler $10 por persona

Rock Fest
Cuyuja, Ecuador

Clases de Rappel
Santa Clara, Ecuador

¿Qué incluye el programa ?

GUIAS	Profesionales certificados, liderados por Edgar Aulestia Instructor Rope Access UIAGM, IRATA Nivel II.
EQUIPOS	Material de uso colectivo: cuerdas, cintas de anclaje, aseguradores, mosquetones y otros acorde al lugar.
ENTRADAS	Costo de ingreso a la zona de escalada.
BOX LUNCH	Sánduche, fruta y jugo.

*No incluye transporte, comidas, hidratación, equipo personal y seguro de accidentes.

*Se recomienda llevar: ropa cómoda y de recambio, protector solar, repelente, gorra, mochila, hidratación (2 litros por persona) y box lunch de refuerzo.

INVERSIÓN POR MÓDULO

M1 CANTERAS	**$ 45**
M2 GIMNASIO MONODEDO	**$ 35**
M3 SANTA CLARA	**$ 55**
M4 CUYUJA	**$ 65**

PROGRAMA COMPLETO 4 MÓDULOS

10% DE DESCUENTO

Inscríbete o pide más información aquí 👇

+593 099 922 6615

ecuador@monodedo.com

monodedo

EL MEJOR PROGRAMA PARA INICIAR EN LA ESCALADA DE FORMA SEGURA Y DIVERTIDA

ESCALADORAS: MARTINA TOLEDO Y CARLA PEREZ