



Climbing  
Social  
Club

Actividades de escalada para todos.



Este ofrecimiento tiene como misión hacer un acercamiento al mundo de la escalada deportiva para todos los asociados del CLUB BANSANDER, teniendo un primer contacto con la verticalidad en un entorno controlado, y dirigido tanto para niños como para adultos

**A QUIÉN VA DIRIGIDO:**

Personas de cualquier edad, sin condición física requerida, que quiera mejorar su forma física y conocer una actividad nueva con fuerte crecimiento en los últimos años y que será disciplina olímpica en Tokio 2021.

¿No encuentras deporte que te motive/satisfaga?

¿Te aburren los métodos tradicionales para mantenerte en forma?

**!!VEN A CONOCER LA ESCALADA DEPORTIVA!!**

# PRINCIPALES BENEFICIOS DE LA ESCALADA

La escalada no solo permite nuevos retos y desafíos personales, sino que además brinda importantes beneficios para el cuerpo y la mente:

- Aumenta la fuerza relativa en relación al peso corporal
- Mejora la resistencia
- Estimula y perfecciona la atención y la concentración
- Exige mayor movilidad en las articulaciones y mejora la flexibilidad
- Ideal para tonificar brazos, piernas y abdominales
- Perfecciona el equilibrio
- Eficaz ANTIDEPRESIVO





1

Rocodromo  
Indoor

Rocódromo indoor donde podrás practicar y potenciar tus habilidades en entorno seguro bajo techo

2

CSC Outdoor

Proyecto Outdoor en Santander de reacondicionamiento de cantera para la práctica segura de escalada deportiva en roca.

3

Actividades  
en roca

Actividades guiadas en roca por un técnico Deportivo. Cursos de formación para aficionados a la escalada.

4

Programación

Programación de actividades



Climbing  
Social  
Club

1

## INDIAN ROCK

Rocódromo de referencia en Cantabria, más de 600m<sup>2</sup> de boulder, vías de escalada deportiva y zona infantil equipada donde podrás practicar y potenciar tus habilidades en entorno seguro bajo techo.

**Con INDIAN ROCK te iniciarás en la escalada deportiva desarrollando habilidades como equilibrio, agilidad y coordinación entre otros**



Climbing  
Social  
Club

1

Indian Rock



## CURSO INDOOR - BAUTISMO ESCALADA - 2 HORAS

### 1ª FASE

Dinámicas de calentamiento y estiramientos, para prevenir lesiones, aprendizaje de agarres básicos, gestualidad y técnica en la pared, correcta colocación de pies.

Gestión del miedo. Para evitar que el miedo nos juegue una mala pasada. Esto puede suceder cuando comienzas a escalar, sin un control del miedo, la diversión se verá reducida.

### 2ª FASE

Conocimiento del material de escalada como recurso para confiar en tu equipo y gestionar posibles miedos a caídas.

Familiarización con las normas básicas de seguridad en escalada deportiva para realizar la actividad con la máxima seguridad.

### 3ª FASE

Escalada deportiva, ascensión de segundo con la cuerda por arriba, progresión en la pared, gestión del miedo, y llegada al top siempre con la máxima seguridad.

Ponemos en práctica los conocimientos adquiridos hasta el momento.

Para el desarrollo de las actividades en roca se ha habilitado ZONA DE ESCALADA en PEÑACASTILLO (FRENTE PARQUE DE LA REMONTA).

PARADA BUS: ALTO DE LA PEÑA

2

CSC Outdoor



Enfrente del parque de La Remonta en Santander se han recuperado, en colaboración con la familia Arruti-Bustillo, las antiguas instalaciones de la cantera "La Torre" cuya actividad cesó a principios del siglo pasado.

En esta zona se han diferenciado tres sectores de escalada con diferentes niveles desde iniciación hasta nivel medio, con un total de 18 vías abiertas hasta la fecha. Seguimos trabajando abriendo nuevas vías.

Parada Bus: Alto de la Peña

Tiempo estimado a centro ciudad 5 min.

2

## CSC Outdoor

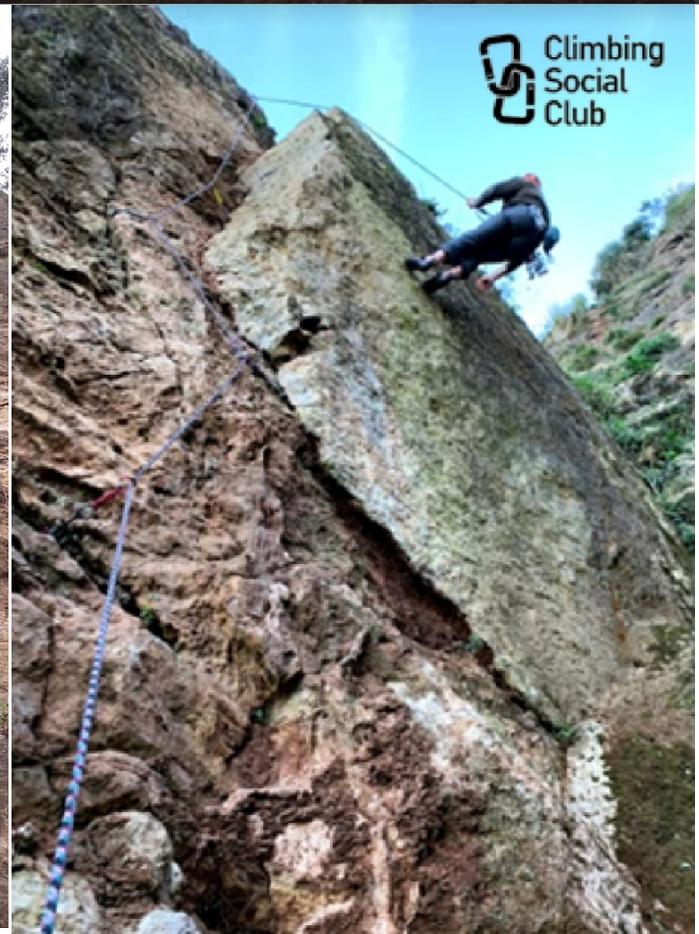
Proyecto Outdoor en Santander de reacondicionamiento de cantera para la práctica segura de escalada deportiva en roca.

**En esta zona de escalada reafirmaremos los conocimientos aprendidos mediante la mejor actividad; ESCALAR, ESCALAR, ESCALAR**

## Imágenes de algunos escaladores en las instalaciones acondicionadas de Peñacastillo

2

CSC Outdoor



**Actividades en roca guiadas por un técnico Deportivo cualificado.  
Cursos de formación para aficionados.**



## RAÚL MARTÍN SANTIAGO

TD media montaña, Escalada y Esquí alpino

Ha realizado viajes de escalada y alpinismo por el continente europeo, EEUU, Canadá, Marruecos, India, Nepal, Kirguistán... Viajes que le han permitido adquirir una experiencia fundamental para desarrollarse como persona y escalador, y que indudablemente han sido la base para formarse como guía profesional.

(Socio AEGM nº : 1079)

Actividades guiadas en roca por un técnico Deportivo. Cursos de formación para aficionados a la escalada.

**Si eres aficionado a la montaña podemos ofrecerte, entre otros, los siguientes cursos:**

- **Iniciación montañismo y montañismo avanzado**
- **Escalada clásica I y II**
- **Orientación básica**
- **Autorrescate**
- **Escalada artificial**
- **Progresión en crestas**

# BAUTISMO ESCALADA - COMBINADO

Grupos 5-10 pax

4

Programación

J  
U  
N  
I  
O

## LUGAR

- ROCODROMO-INDIAN ROCK
- ZONA ESCALADA-PEÑACASTILLO

## DURACION

2 Horas

2,30 Horas

## PRECIO ACTIVIDAD: 40 Euros

Incluye:

- Material necesario
- Técnico deportivo escalada
- Seguro de accidentes
- Seguro responsabilidad civil

## Recomendaciones anti COVID-19

4

Programación

***Las jornadas seguirán las recomendaciones de seguridad extraordinarias indicadas por la AEGM para evitar los contagios por Covid19***



Climbing  
Social  
Club

# RESERVAS E INFORMACIÓN

**Contacto**

*[Info@ClimbingSocialClub.com](mailto:Info@ClimbingSocialClub.com)*