

## Curso Básico de Escalada em Rocha

Este curso é voltado para quem não tem nenhuma prática e quer iniciar na escalada. Tem como objetivo tornar claras ao aluno as principais técnicas para a ascensão de paredes rochosas, formando as pessoas para iniciarem no esporte com total segurança.

Durante o curso o aluno estará trabalhando o fator psicológico e perdendo o medo da altura de forma gradativa, realizando escaladas de até 100 metros em cenários de rara beleza na região da Grande Vitória, ES.

No término do curso poderá optar em fazer um batizado (não incluso no valor do curso) com grandes escaladas, com até 350 metros pelo interior do Estado. Seguimos como base o conteúdo mínimo do Curso Básico de Escalada em Rocha adotado pela Associação Capixaba de Escalada - ACE, criado pela Associação de Guias Profissionais do RJ. [Clique aqui para conhecer.](#)Conteúdo

- Apresentação do Montanhismo e Escalada;
- Equipamentos de segurança: aplicações, conservação e tempo de vida útil;
- Sistemas de ancoragem e equalizações;
- Técnicas de segurança durante a escalada;
- Nós: suas diversificações e aplicações;
- Modalidades da escalada;
- Sistema de graduação de vias;
- Técnicas de posicionamento na escalada em livre;
- Técnicas de Rapel e seus aparelhos/freios;
- Ascensão por cordas: diversos sistemas de subida;
- Instrução de Mínimo Impacto em Ambientes Naturais;
- Ética no esporte. Duração São 06 aulas práticas com a média de duração de 03 horas/aula.

### Local

As aulas são ministradas na Ilha do Boi (Vitória) e Morro do Moreno (Vila Velha).

### Valor

À vista: R\$ 500,00 Parcelado: 2x de R\$ 250,00 ou 3x de R\$ 170,00 (no cheque).

### Incluso

- Empréstimo de todos os equipamentos de segurança, inclusive a sapatilha;
- Apostila em CD;
- Certificado;
- Camiseta Planeta Vertical; Vídeo do Curso Galeria de Fotos