



Escuela de Montaña R.S.E.A. Peñalara

Catálogo de formación 2026 - 2027

FORMACIONES TRANSVERSALES

- **Primeros auxilios:** Capacitar a los participantes como primeros intervinientes para brindar asistencia inmediata, segura y eficaz en situaciones de emergencia en montaña hasta que llegue la ayuda especializada. **Contenido:** Prevención y riesgos en montaña, Protocolo PAS, PLS, RCPB, Tratamiento de: Esguinces, luxaciones y fracturas, heridas y hemorragias, Mal de altura. **Duración:** 4-5 horas.

FORMACIONES EN MONTAÑISMO Y ESCALADA

- **Montañismo básico:** Moverse con seguridad en el medio natural. **Contenido:** Orientación en montaña, trazado de itinerarios, vivac (planificado o de fortuna), normativa, prevención de riesgos.
- **Montañismo avanzado:** Técnicas de seguridad y progresión en itinerarios de montaña con trepadas y descensos que requieran el uso ocasional de cuerda. **Contenido:** Cabuyería básica, técnica gestual de progresión en pared (trepadas), sistemas básicos de aseguramiento y encordamiento, Descenso en rápel. Montaje de pasamanos y cuerdas fijas.
- **Iniciación a la escalada deportiva:** Escalar con autonomía y seguridad vías de un largo equipadas. **Contenido:** Técnica gestual básica, tipos de anclajes, dispositivos de freno y material necesario. Protocolo de seguridad entre compañeros. Progresión de primero, mosquetoneo. Aseguramiento a un primero. Tipos de reuniones. Maniobra de descuelgue.
- **Escalada deportiva de varios largos:** Escalar con autonomía y seguridad vías de varios largos equipadas. **Contenido:** Progresión de la cordada, aseguramiento, descenso y abandono. Interpretación de croquis y planificación de itinerarios.

- **Escalada clásica iniciación:** Escalar con autonomía y seguridad vías semiequipadas.

Contenido: Material, cabuiería básica, colocación de seguros flotantes, reuniones, dinámica de cordada, gestión de cuerdas. Descenso y abandono. Aseguramiento dinámico. Interpretación de croquis y planificación de una actividad.

- **Progresión en crestas y terreno escarpado:** Progresar con autonomía y seguridad por terreno escarpado que requiera trepadas, escaladas puntuales de baja dificultad, descensos asegurados o rápeles ocasionales. **Contenido:** Gestión de la cuerda. Encordamiento del segundo/tercero de cordada. Tipos de progresión. Destrepes expuestos. Rápeles y descuelgues con y sin desencordarse.

Para participar en este curso es necesario conocer los contenidos del curso de Escalada clásica iniciación. Si no se dispone de estos conocimientos se recomienda el Curso de Montañismo Avanzado. No obstante, el contenido se adaptará al nivel de conocimiento previo de los participantes.

- **Escalada clásica avanzada:** Técnicas y recursos para afrontar actividades clásicas o alpinas de mayor envergadura y compromiso. **Contenido:** prevención y seguridad en montaña, reuniones avanzadas con seguros flotantes, técnicas de aseguramiento sobre seguros no fiables. Optimización de la progresión (eficacia en transiciones). Artificial ligero. Cómo recuperar cuerdas atascadas. Rapel con viento. Rapel sobre descuelgues de muy dudosa resistencia. Abandono de la vía. Progresión en ensamble. Protección de travesías. Recursos para la solución de problemas.

- **Escalada Artificial:** Conocer y practicar las técnicas de escalada artificial, como recurso de fortuna o disciplina en sí misma. **Contenido:** Introducción: graduación y material. Gestualidad sobre estribos. Técnica de progresión. Artificial ligero. Ascenso por cuerda fija.

- **Escalada de grandes paredes / big wall:** Conocer el material y las técnicas para progresar en grandes paredes que requieran pernocta en pared y el uso de petate. **Contenido:** Petates: preparación y manejo. Uso de cuerda auxiliar. Técnica de petateo vertical y en travesía. Dinámica de cordada para dos y tres personas. Gestión de desplomes. Salida por arriba y abandono de una vía. Montaje de un campo de altura y hamaca.

Para participar en este curso, se recomiendan conocimientos de escalada artificial y maniobras de autorrescate.

- **Formaciones en Maniobras y Autorrescate:** Conocer técnicas básicas y avanzadas de autorrescate en pared para solucionar imprevistos, incidentes o accidentes durante la escalada.

- **Autorrescate I: Contenido:** Nudos de fuga. Nudos antirretorno. Rápel y aseguramiento de fortuna. Rápel con cuerda dañada, paso de nudos. Ascenso y

descenso por cuerda fija/tensa. Descuelgue dudoso. Descuelgue/rápel sobre seguros de muy dudosa resistencia.

- **Autorrescate II. Contenido:** Ayudas a un segundo. Izado de un segundo. Descenso de un segundo. Transferencia de cargas. Rapel con herido en Y. Rapel poleado.

- **Autorrescate III. Contenido:** Rescate al primero y segundo de cordada en diversas situaciones: Vertical, en desplome o travesía, a menos y más de la mitad de cuerda.

- **Escalada en mixto deportivo (dry tooling):** Conocer el material y la técnica de progresión en terreno mixto y mixto deportivo. **Contenido:** Tipos de piolets, hojas y crampones. Cambios de mano. Tipos de ganchos y comprobación de la calidad del mismo. Posición de los pies. Mantenimiento del material.

- **Introducción a la escalada en fisuras:** Conocer las técnicas de escalada en fisuras. **Contenido:** Empotramientos de pies y manos. Cerrojos. Apilamientos. Offwith. Técnica corporal.

- **Curso de caídas y gestión del miedo en la escalada.**

ACTIVIDADES REGULARES Y EN GRUPO

- **Escalada en familia:** formación (puntual o continua) + salidas de escalada tuteladas para unidades familiares que deseen practicar esta actividad juntos. Puede ser en rocódromo, medio natural o ambas. Esta actividad se organizará a medida en función de la demanda.

FORMACIÓN CONTÍNUA Y TECNIFICACIÓN:

Programas de tecnificación que incluyen actividades tuteladas donde poner en práctica lo aprendido.

Formación continua en escalada nivel I: dirigido a excursionistas y senderistas que quieran progresar por terreno más vertical. Incluye las formaciones de: Introducción a la escalada deportiva, progresión por terreno escarpado e iniciación a la escalada clásica. Además de salidas tuteladas para poner en práctica lo aprendido.

Duración: trimestral o semestral.

Formación continua en escalada nivel II: dirigido a escaladores de deportiva que desean dar el salto a la escalada de autoprotección y tener recursos para solucionar imprevistos. Incluye las formaciones de iniciación a la escalada clásica, progresión por

crestas y autorrescate I. Además de salidas tuteladas para poner en práctica lo aprendido.

Duración: trimestral o semestral.

Programa de Tecnificación integral en escalada: Formación integral en escalada que incluye escalada deportiva, clásica, artificial, autorrescate y salidas de actividad tuteladas para poner en práctica lo aprendido.

Duración: anual.

FORMACIONES INVERNALES

(Nota: Se publicará el detalle de las mismas en noviembre de 2026)

- Esquí alpino iniciación
- Alpinismo I
- Alpinismo II
- Escalada en Hielo
- Progresión y rescate glaciar
- Nivología
- Rescate en aludes, manejo de DVA, pala y sonda
- Esquí de montaña nivel I
- Esquí de montaña Nivel II

FORMACIÓN A MEDIDA

¿Tienes un proyecto que involucre varias disciplinas? ¿Sabes algunas cosas pero te faltan otras? ¿Te gustaría recibir una formación a medida, individual o para un grupo? Cuéntanos qué necesitas y te mandamos una propuesta personalizada.

SALIDAS TUTELADAS O GUIADAS

¿Te gustaría hacer alguna actividad, individual o en grupo, acompañado por un profesional? Escríbenos y te mandaremos una propuesta personalizada.