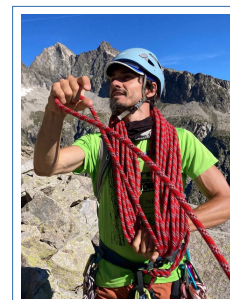


Indra
deCASTRO
ARRAZOLA

📞 686569323
✉ indradatta@wanadoo.fr
nacido 22mayo1986
viviendo en Bunyola



Titulaciones deportivas

- 2023 **Técnico Deportivo en Escalada, TDM, PRAMES, Federación Aragonesa de Montaña y Escalada**, En Benasque.
- 2021 **Auxiliar de Monitor de Piragüismo**, Federación Balear de Piragüismo.
- 2021 **Licencia de Navegación (Antiguo Titulín)**, Escola Nautica Balear.

Idiomas

Español	Nativo	
Euskera	Nativo	
Inglés	Cuasi Nativo	C1 Europeo, 106 sobre 120 en examen TOEFL
Catalán	Nivel Medio	
Francés	Nivel Medio	Nivel de Conversación, B1 Europeo
Griego	Nivel Medio	Nivel de Conversación, B1 Europeo

Participación institucional

- 2022-2024 **Vocal en el Comité de Escalada, FBME** (Federación Balear de Montaña y Escalada).

Titulaciones como biólogo

- 2018 **Doctor en Ecología Funcional**, Museo Nacional de Ciencias Naturales (MNCN-CSIC) y Universidad de Granada (UGR).
- 2010 **Máster en Biodiversidad y Biología de la Conservación**, Estación Biológica de Doñana (EBD-CSIC) y Universidad Pablo de Olavide (UPO).
- 2009 **Licenciado en Biología**, Universidad de León (ULE), Aristotelic University of Thessaloniki (AUTH) y Universidad del País Vasco (UPV).

Experiencia profesional

Guiaje en escalada

Vía clásica	un cliente	<i>Mallorca Mountains</i>
Vía equipada	uno y dos clientes	<i>freelance, Mallorca Mountains</i>
Bautizos	hasta 6 clientes	<i>freelance, Mes Aventura, Mallorca Mountains</i>
Psicobloc	guiajes individuales/privados	<i>Mallorca Mountains</i>

Formación outdoor

Autorescate	Ascenso y descenso de víctima	<i>2 días; FBME, Mallorca Mountains</i>
Autoprotección	Protecciones y vía tutelada	<i>2 días; FBME</i>
Vía larga equipada	Uso del reverso, reuniones, vía tutelada	<i>2 días; FBME</i>
Vía larga	equipada y de autoprotección	<i>3 días; Mallorca Mountains</i>

Rocódromo

Ciclo Formativo	Técnico de Guía de Deportes en la Naturaleza	<i>4h/semana; varios institutos</i>
Entrenamiento	competición autonómica y nacional (10-16 años)	<i>4h/semana; IndoorWall</i>
Entrenamiento	Cuerda y bloque para adultos	<i>17h/semana; IndoorWall</i>
Formación	Bloque y cuerda con niños (6-10 años)	<i>4h/semana; Rock&Water</i>
Formación	Cuerda con preadolescentes (10-13 años)	<i>3h/semana; Rock&Water</i>
Formación	Cuerda con adultos	<i>3h/semana; Rock&Water</i>

Otros

Multiaventura	Cicloturismo y senderismo	<i>Outdoor Adventure Sports</i>
Multiaventura	Tirolina, puente tibetano, arborismo	<i>Outdoor Adventure Sports</i>
Senderismo	grupos de hasta 15 clientes	<i>Mon d'Aventura</i>
Kayak	grupos de hasta 10 clientes	<i>Mon d'Aventura</i>
Coastering	Saltos, rapel, cordata, tirolina	<i>Outdoor Adventure Sports</i>
Cueva marina	Rapel, nado, visita a cueva	<i>Outdoor Adventure Sports</i>

Montaña adaptada

2023-cont	Organizador y Guía de senderismo con invidentes , Asistido por voluntariado de Cruz Roja y ONCE, Salidas mensuales.
2023 sep	Organizador de Taller de Guiado de Invidentes en Montaña , Coordinador entre 3 instituciones: Federación Balear de Montaña, ONCE y Cruz Roja, Duración: 3h.
2022-cont	Responsable de silla Joëlette , Cruz Roja Balear, Salidas mensuales.

Montaña estival

Travesías NON-stop en total autonomía

2022 ago **Columna del Urkiola (6 aristas)**, 40km, 4000m positivos, 16h.

2017 sep **trans-Guadarrama**, 90km, 3000m positivos, 19h.

2015 sep **trans-Sierra Nevada**, 75km, 5000m positivos, 21h.

Travesías de varios días

2023 **Tour de Balaitous**, 40km.

2022 **Tour de Vignemale**, 50km.

2004 **parte de la Haute Route Pyreneen**, 200km.

1998-2000 **trans-Pirenaica**, 800km.

Escalada

Escalo desde 2009. Me he centrado en vías largas, por lo que mi grado ensayado y a vista es muy similar (7a+ y 7a).

Varios

Rallies 12h Temporadas 2022 y 2023. Hasta 1205m en 12h

2023: 3º masc

Ferratas En calizas del Pirineo

hasta K4

Equipamiento Parabolts y químicos

Siempre desde arriba

Crestas y aristas: 28

Tipo de roca		Región		Año	
granito	12	España	23	2023	10
caliza	14	Alpes	5	2022	8
otras	2	resto del mundo	0	antes	10
28		28		28	

Vías de autoprotección: 89 (total 14771m)

Tipo de roca		Región		Grado		Año	
granito	47	España	85	≥ 7a	6	2024	1
caliza	37	resto de Europa	0	6c	10	2023	32
arenisca	2	resto del mundo	4	6b	18	2022	29
otras	3			≤ 6a	55	antes	27
89		89		89		89	

Vías de varios largos equipadas: 96 (total 17620m)

Tipo de roca		Región		Grado		Año	
granito	20	España	79	≥ 7a	6	2024	1
caliza	59	resto de Europa	14	6c	5	2023	29
arenisca	1	resto del mundo	3	6b	37	2022	24
otras	16			≤ 6a	48	antes	42
96		96		96		96	

Otras actividades en montaña

- Barrancos **Activos e inactivos**, *hasta v5a3V*.
- Piragüismo **5 años compitiendo en Nacionales**, *2 años en la Selección Vasca*.
- Bicicleta **Varias de modalidades**, *BTT, cicloturismo (hasta 2 semanas)*.
- Invernales **Corredores invernales**, *hasta W14, M4+, 80°*.
- Esquí **Travesía, alpino y fondo**, *hasta 25km, 1500m+*.
- Muestreos **Coordinador de seguridad vertical**, *2 proyectos internacionales de investigación sobre el impacto de la escalada deportiva en la vegetación de roquedos*.
- Muestreos **Censos de ferrerets (*Alytes muletensis*)**, *en pozas solo accesibles mediante rapel en múltiples barrancos de Mallorca*.