

Curso de progresión en crestas



Escuela Alpina de Gredos



A quién va dirigido

A personas con experiencia en actividades de montaña (no necesariamente escaladores) que quieran aprender las técnicas necesarias para progresar con fluidez y seguridad en crestas.

Contenidos

- Logística y preparación de la actividad.
- Protocolos de seguridad.
- Material específico para crestas.
- Sistemas de encordamiento en crestas y nudos específicos.
- Aseguramiento al 1º y 2º de la cordada con medios de fortuna.
- Uso de anclajes naturales y reuniones con medios de fortuna.
- Sistemas de progresión en crestas (ensamble, largos, mini-largos, travesías, etc).
- Sistemas de rapel.
- Todos los contenidos se practican sobre terreno real. Si la progresión es adecuada se escalará una cresta como práctica.

Material necesario

- Chaqueta de Gore-tex o similar.
- Ropa cómoda y apropiada para actividad de montaña.
- Botas semirrígidas o zapatillas tipo trekking.
- Mochila de 25-30 litros.
- Botella de agua (1 l).
- Gafas y crema de protección solar.
- Bastón de marcha (recomendable).

Servicios incluidos

- ✓ Guía de alta montaña UIAGM con más de 20 años de experiencia.
- ✓ Accesos en 4x4.
- ✓ Material técnico personal (arnés y casco) y material colectivo (cuerda, mosquetones, frenos, etc.).
- ✓ Seguros de accidentes (rescate y primera asistencia médica) y responsabilidad civil.
- ✓ Apuntes: Manual publicado por el profesor del curso con la editorial Desnivel.

Fechas

Todo el año

Duración

1 día (Aprox. 8h)

Lugar de realización

Sierra de Gredos

Nº participantes

1 a 6 alum@s /profesor

Precios:

Consultar tarifas en la web.

Opcional: alojamiento en apartamento rural por 18€/pers. y noche.

RaúlLora

GUÍA DE ALTA MONTAÑA



www.raullora.com

www.escuelaalpinadegredos.com

Tel.: 687078324