



Curso de Recursos para Montañeros (Crestas y Aristas)

Preguntas típicas de montañeros: ¿Cómo puedo asegurarme en ese paso comprometido?, ¿cómo puedo descender tras una trepada? , o ¿cómo debo progresar por una arista?

Si alguna vez te has hecho esas preguntas, ésta es la formación que necesitas para acometer tus ascensiones de alta montaña con mayores garantías de seguridad.

A lo largo de los dos días que durará este curso, trabajaremos en los contenidos necesarios para ascender y descender pequeños resaltes técnicos y/o expuestos; así como las técnicas necesarias para recorrer crestas y aristas de dificultad asequible.

¿Qué aprenderé?

- Técnica de rapel (con autoseguro)
- Gestualidad básica en escalada
- Utilización del material técnico de aseguramiento: cuerda (nudos de encordamiento, manejo, errores), emplazamiento y retirada de anclajes flotantes (empotradores, "friends", anillos de cinta), la reunión (ubicación, montaje e idoneidad), aseguramiento del/de los segundo/s de cuerda
- Nudos necesarios
- "Progresión a largos" vs. "Progresión en ensamble" (decisión de la técnica, idoneidad, adaptabilidad)
- Rapidez en el uso de las técnicas
- Guiado de la cuerda
- Recursos de fortuna
- Interpretación de guías, croquis y reseñas
- Planificación y táctica en terreno de alta montaña

¿Qué necesito?

- Vestimenta y calzado (adecuados para la actividad y acorde con la estación del año), Agua y Comida
- Mochila de 30 litros de capacidad (aproximadamente)
- Gorra, gafas de sol, crema protectora y botiquín mínimo personal

(*) En caso que no dispongas del siguiente material técnico, podremos prestártelo durante los días de curso. Así como asesorarte para su compra, en caso que lo desees

- Casco de escalada y arnés de escalada
- Cabo de anclaje (preferiblemente tipo daisy-chain) con mosquetón de seguridad tipo D
- Freno (tipo "reverso"® o similar) con mosquetón de seguridad HMS
- 1 anillo de cinta cosida de 120cm y 1 anillo de cinta cosida de 240cm
- 4 mosquetones de seguro tipo HMS, 3 cintas express + 3 cintas express extensibles
- 1 cordino de Kevlar® de 5 ó 6mm de diámetro y 150cm de longitud
- Cuerda de escalada de uso simple
- 4 "friends" (nos 3, 2, 1, y 0.5 de Camalot®, o equivalentes), un juego de 6 u 8 empotradores variados y un sacaempotradores



¿Cuánto tiempo necesito?

2 días (cada día dedicaremos 8h aproximadamente)

¿Cuál es la exigencia de este curso?

Poseer un nivel físico aceptable, no se requiere experiencia previa en escalada, pero es recomendable tener cierta experiencia en recorridos no-técnicos de montaña

¿Cuántos alumnos pueden participar?

El ratio profesor:alumno debe oscilar entre 1:1 y 1:4

¿En qué fechas puedo realizarlo?

Durante todo el año. Los grupos cerrados pueden ubicar el curso a su voluntad

¿Cuál es el coste de este curso?

En este caso, las tarifas son las siguientes:

- 2 participantes: 170€/persona
- 3 participantes: 120€/persona
- 4 participantes: 100€/persona

¿Qué incluye?

- Los servicios de un guía de montaña, como profesor
- Asesoramiento previo y posterior a la actividad (dudas sobre material, etc)
- Reportaje fotográfico (útil para recordar las maniobras y técnicas)
- Material técnico individual y colectivo necesario
- Seguro obligatorio de RC
- Seguro de accidentes
- Garantía de grupo reducido (imprescindible para una correcta situación de enseñanza-aprendizaje)

¿Qué no incluye?

- Gastos de alojamiento y comidas de participantes y guía (en caso de ser necesario)
- Transporte de los participantes
- Gastos imprevistos
- Todo lo no recogido en el apartado "¿Qué incluye?"