

CURSO DE PROGRESIÓN EN CRESTAS Y ARISTAS



2019



Contenido

1	Presentación.....	2
2	Datos básicos.....	3
3	Objetivos	3
4	Requisitos	3
5	Contenidos	3
6	Programa	4
7	Más información	4
7.1	Incluye.....	4
7.2	No incluye	4
7.3	Material necesario	5
7.4	Observaciones.....	5
7.5	Puntos fuertes.....	6
8	Otros cursos similares	6
9	Contacto	6

1 Presentación

Te proponemos **tres días de formación** para aprender las técnicas de progresión en crestas y aristas y así poder dar un paso más en tu actividad en montaña, pudiendo solventar esos tramos que sin tener gran dificultad técnica requiere conocer el manejo de cuerda y otros elementos de aseguramiento.

Pretendemos que tras finalizar el curso, no tengas que darte la vuelta en esas cortas trepadas que te separan de la cumbre o que en los tramos de crestas y aristas puedas asegurarte tanto a ti como a tu compañero para que no paséis miedo, y lo más importante, que lo paséis con mayor seguridad.

El programa puede adaptarse a otra zona en función del origen de los participantes y de las condiciones meteorológicas cuando se realice el curso.

2 Datos básicos

Destino: en todo el territorio, España.

Actividad: curso de progresión en crestas y aristas.

Duración: 3 días.

Época: desde la primavera al otoño

Grupo mínimo-máximo: 1-4 personas.

3 Objetivos

- Adquirir los conocimientos necesarios para progresar en aristas y crestas donde es necesario la ayuda en tramos puntuales de la cuerda para asegurar ciertos pasos.

4 Requisitos

- **Nivel técnico:** no se requiere ningún conocimiento técnico de escalada ni conocimiento previo de maniobras con cuerdas. Si que es recomendado y normal que los candidatos tengan experiencia montañera en ascensiones donde además de caminar hayan tenido que usar las manos para trepadas puntuales. Hay que tener agilidad en el avance en terreno rocoso fuera de camino.
- **Estado físico:** estar habituado a salir a la montaña y poder hacer desniveles de 1.000 a ritmo tranquilo.



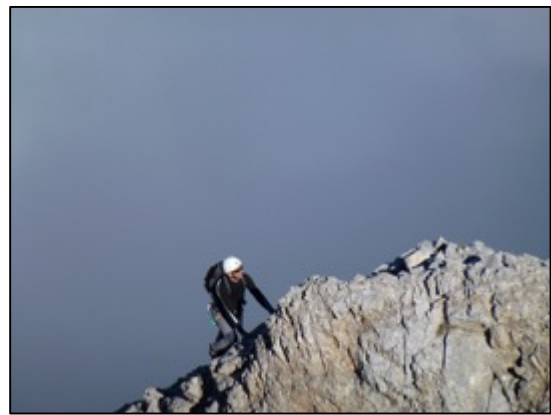
5 Contenidos

- Material fundamental que hay que llevar. Aspectos básicos de utilización de los mismo.
- Cadena de aseguramiento dinámico.
- Técnicas de progresión a largos y en ensamble.

- Autoprotección con elementos mecánicos y naturales.
- Gestión del riesgo.
- Lectura de croquis y logística.

6 Programa

Día **1-2-3**. Tres jornadas en montaña donde se desarrollará el curso. Según época y lugar se podrá optar por pasar una o dos noches en refugio de montaña.



7 Más información

Precio:

- 4 personas 225 euros.
- 3 personas 260 euros.
- 2 personas 350 euros.

7.1 Incluye

- Guía de montaña durante toda la jornada.
- Material común.
- Seguro de accidentes.
- Gestión de la actividad.
- Resolución de cualquier tipo de duda posterior al curso.

7.2 No incluye

- Transporte al lugar donde se desarrolla la actividad.
- Alojamiento y manutención durante la actividad.

*Muntania Outdoors puede gestionar el alojamiento y coordinar el transporte entre los participantes.

7.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para moverse con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material nosotros te lo proporcionamos, consúltanos.

- Mochila 30-40 litros
- Zapatillas o botas tipo trekking para la aproximación.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje con un mosquetón de seguridad, asegurador-descensor con su mosquetón de seguridad y otros dos mosquetones de seguridad.
- Ropa térmica apropiada para el destino y época del año.
 - Calcetines.
 - Pantalón de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta corta viento impermeable (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

7.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los cursos a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Flexibilidad del lugar donde se desarrolla el curso

Cursos a medida en función de los conocimientos previos que tengas

Seguro de la actividad

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes**, así que puede estar tranquilo. Ahora bien, sin ninguna duda, si usted hace con frecuencia deportes de montaña u otros deportes y además viaja, le recomendamos un **seguro de viaje** y si además contrata **“con cancelación”** tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el **seguro de viaje** por el periodo de tiempo que dura la actividad o el **seguro anual** (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

* El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero** . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

7.5 Puntos fuertes

- 3 jornadas completas en montaña.
- Programa adaptable a nuestro nivel.
- Grupo reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.
- Posibilidad de asesoramiento en tienda especializada para la adquisición del material necesario o posibilidad de alquilar.

8 Otros cursos similares

- Bautismo a la escalada en roca
- Curso de maniobras con cuerdas para montañeros
- Curso de escalada en roca, nivel 1 (iniciación)
- Curso de escalada en roca, nivel 2 (vias de varios largos equipadas)
- Curso de escalada en roca, nivel 3 (vias de varios largos desequipadas)
- Curso de escalada en roca, nivel 4 (fisuras, diedros y chimeneas)
- Curso de autorrescate en pared
- Curso de iniciación a la escalada artificial
- Curso de escalada. Artificial extremo
- Curso de escalada - Bigwall Grandes paredes

9 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

C/ de las Cruces Nº1-Bloque 2 - 2ºC 28491 Navacerrada (España).