CURSO DE PROGRESIÓN EN CRESTAS Y ARISTAS

muntania

Tu agencia de viajes

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

ÍNDICE

1 Presentación 1
2 Datos básicos 1
3 Objetivos, contenidos y requisitos necesarios 2
4 Precio 2
4.1 Incluye 2
4.2 No incluye 3
5 Mas información 3
6 Otros cursos similares 4
7 Contacto 5

1 Presentación

Te proponemos **dos 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 tu comunidad autónoma.
Actividad: **Curso de progresión en crestas y aristas**
Duración: 2 días
Época: todo el año
Grupo mínimo-máximo: 1-4 personas.

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

3 Objetivos, contenidos y requisitos necesarios

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.

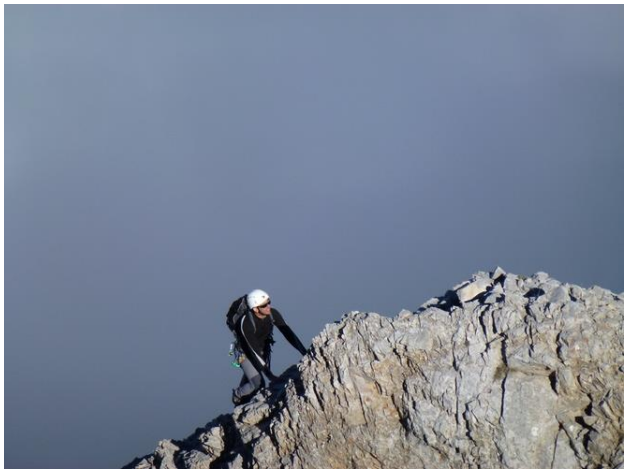
Contenidos

- 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.

Requisitos necesarios

- 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: persona no sedentaria que tenga cierto hábito de realizar ejercicio de forma regular.



4 Precio

Precio:

- 200 € por persona si el grupo alcanza 4 participantes
- 225 € por persona si el grupo alcanza 3 participantes
- 275 € por persona si el grupo alcanza 2 participantes
- 550 € por persona si el grupo alcanza 1 participante

4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.
- Asesoramiento para cualquier duda, adquisición de material, recorridos, etc antes y después del curso.

4.2 No incluye

- Transporte al lugar donde se desarrolla la actividad. En caso de estar interesados os pondremos en contacto con otros participantes para compartir coche y gastos.
- Alojamiento y manutención durante la actividad. Muntania Outdoors se lo puede gestionar.

5 Mas información

Material necesario

Si le falta algo de material nosotros se lo alquilamos, consúltenos.

- Mochila 30-40 litros para la aproximación.
- Zapatillas o botas tipo trekking para la aproximación y pies de gato.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje con un mosquetón de seguridad, asegurador-descensor.
- 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.
  - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora (mínimo 1,5 litro).
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

Puntos fuertes

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

Flexibilidad de fechas

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

Hora y lugar de encuentro

Si que dejaremos claro cuando se confirme la actividad donde se realizará el mismo, pero hasta 3 días antes del inicio de este no le mandaremos información del lugar concreto y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Esperamos hasta el final para esta información ya que hasta poco antes no se sabe dónde estarán las mejores condiciones, ¡merece la pena la espera con el fin de que saquéis el máximo provecho a la zona!

Además, mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Transporte a la zona donde se hace el curso

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

Material

Se puede alquilar material en la zona (consúltenos antes).

Seguro de accidentes y rescate

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Prevsión Balear M.P.S).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

6 Otros cursos similares

- Curso de maniobras con cuerdas para montañeros
- Curso de escalada en roca, nivel 1 (iniciación)
- Curso de escalada en roca, nivel 2 (vías de varios largos equipadas)
- Curso de escalada en roca, nivel 3 (vías de varios largos desequipadas)

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).