

● DIRIGIDO A

TODO TIPO DE PERSONAS QUE SE QUIEREN INICIAR EN EL MONTAÑISMO, O SIENDO PRACTICANTES PRINCIPIANTES, QUIERAN APRENDER LAS BASES DE SEGURIDAD Y PROGRESIÓN EN ESTE MEDIO.

● OBJETIVOS

INICIAR A LOS DEPORTISTAS EN LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE PROGRESIÓN POR TERRENO NO NEVADO, BAJA-MEDIA MONTAÑA. CONOCER LOS PARÁMETROS BÁSICOS DE SEGURIDAD. CONOCER EL MATERIAL BÁSICO PARA LA PRÁCTICA DEL MONTAÑISMO Y EL CONOCIMIENTO DEL MEDIO.

● CONTENIDOS

- VESTIMENTA Y MATERIAL BÁSICO EN EL MONTAÑISMO.
- PELIGROS OBJETIVOS Y SUBJETIVOS.
- TÉCNICAS DE PROGRESIÓN EN DIFERENTES TERRENOS.
- LA METEOROLOGÍA DE MONTAÑA.
- ORIENTACIÓN DE MONTAÑA Y PLANIFICACIÓN DE ITINERARIOS.
- INSTALACIÓN DE TIENDAS Y VIVAC.
- PLANIFICACIÓN DE ASCENSIONES. TOPOGUÍA.
- CONOCIMIENTO DEL MEDIO. MEDIO AMBIENTE.
- PRIMEROS AUXILIOS Y PETICIÓN DE AYUDA.

● REQUISITOS MINIMOS

- NO SE NECESITA EXPERIENCIA PREVIA.

● RATIOS

- MÍNIMO 4.
- MÁXIMO 15.

● MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE

- VESTIMENTA Y CALZADO DE MONTAÑA.
- SACO DE DORMIR Y AISLANTE.
- MOCHILA MIN. 25 L.
- CANTIMPLORA Y FRONTAL.
- GAFAS DE SOL Y CREMA PROTECTORA.

● LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE

INCLUYE: DOCUMENTACIÓN, EXPEDICIÓN DE CERTIFICADO Y PROFESORADO.

NO INCLUYE: ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN, MATERIAL PERSONAL Y EXTRAS.