

# ALPINISMO NIVEL I

## 2024



### DIRIGIDO A

- *TODOS LOS DEPORTISTAS QUE SE QUIEREN INICIAR EN EL MONTAÑISMO INVERNAL DE FORMA SEGURA.*

### OBJETIVOS

- *INICIAR A LOS DEPORTISTAS INTERESADOS EN LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE PROGRESSION Y SEGURIDAD EN MONTAÑISMO INVERNAL. CONOCIMIENTO DE TODO EL MATERIAL BÁSICO PARA LA PRÁCTICA DE MONTAÑISMO INVERNAL Y APRENDIZAJE DEL CONOCIMIENTO DEL MEDIO.*

### CONTENIDOS

- *MATERIAL BÁSICO DE ALPINISMO Y SU MANTENIMIENTO.*
- *PROGRESIÓN CON CRAMPONES Y PIOLET CON DIFERENTES PENDIENTES.*
- *ENCORDAMIENTO EN TERRENO GLACIAL. NUDOS BÁSICOS.*
- *AUTODENTENCIÓN DE CAÍDAS EN DISTINTAS SITUACIONES*
- *MANIOBRAS DE SEGURIDAD EN LA PROGRESIÓN EN NIEVE.*
- *PREVENCIÓN DE LA HIPOTERMIA Y CONSTRUCCIÓN DE REFUGIOS.*
- *PLANIFICACIÓN DE ASCENSIONES. NIVOLOGÍA Y MANEJO DE ARVA.*

# ALPINISMO NIVEL I 2024



## REQUISITOS MINIMOS

- NO SE NECESITA EXPERIENCIA PREVIA

## RATIOS

- MÍNIMO 4 / MÁXIMO 8 PARTICIPANTES POR GRUPO.

## MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE

- ROPA ADECUADA PARA EL FRÍO. (CHAQUETA, PANTALONES, GUANTES, ETC...)
- BOTAS DE MONTAÑA IMPERMEABLES. (RECOMENDABLES DE SUELA RÍGIDA)
- MOCHILA DE 40/50 L.
- ARNÉS Y CASCO DE ESCALADA.
- CRAMPONES Y PIOLET.
- ASEGURADOR CON MOSQUETÓN DE SEGURO
- CUERDA DE RANDONE (VALEN DIFERENTES MEDIDAS Y DIAMEROS)
- 3 MOSQUETONES DE SEGURO TIPO HMS.
- 2 AROS DE CINTA DE 120 CM.
- CORDINOS DE 7MM (3 METROS)
- CANTIMPLORA Y FRONTAL.
- GAFAS DE SOL Y CREMA PROTECTORA.

# ALPINISMO NIVEL I 2024



## CUOTA INCLUYE

- *INCLUYE: EXPEDICIÓN DE CERTIFICADO Y PROFESORADO.*
- *NO INCLUYE: ALQUILER DE MATERIAL, ALOJAMIENTO Y EXTRAS.*

## ¡RECUERDA!

- *SI ERES UN CLUB FEMECCV O ASOCIACIÓN DE PERSONAS, PUEDES SOLICITAR LA PERSONALIZACIÓN DE UN CURSO, CON UN PRECIO REDUCIDO Y TÉCNICOS EVAM. PIDE TU PRESUPUESTO.*
- *PARA PONERTE EN CONTACTO CON LA ESCUELA PARA SOLICITAR PRESUPUESTO PARA TU GRUPO, REALIZAR CONSULTAS SOBRE LOS DESCUENTOS, CURSOS, PRECIOS, DUDAS... :*

ESCRIBIR UN CORREO A: [EVAM@FEMECCV.COM](mailto:EVAM@FEMECCV.COM)

LLAMAR POR TELÉFONO A 965 439 747