

MONTAÑISMO ESTIVAL 2024



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

50% TEÓRICO Y 50% PRÁCTICO

- *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.*

MONTAÑISMO ESTIVAL 2024



CUOTA INCLUYE

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

CERTIFICACIÓN

- SERÁ OBLIGATORIA LA ASISTENCIA AL 100% DEL CURSO.

REQUISITOS

- NO SE NECESITA EXPERIENCIA PREVIA.

MONTAÑISMO ESTIVAL 2024



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.*

PLAZAS LIMITADAS A

- *4 MÍNIMO / 15 MÁXIMO PARTICIPANTES POR GRUPO*