

PROGRESIÓN EN ARISTAS Y TERRENO VARIADO 2024



DIRIGIDO A

- *DEPORTISTAS CON EXPERIENCIA EN MONTAÑISMO DE MEDIA Y ALTA MONTAÑA CON CONOCIMIENTOS DE ESCALADA QUE QUIERA AMPLIAR SUS CAPACIDADES Y HABILIDADES PARA ENFRENTARSE A NUEVOS TIPOS DE TERRENOS.*

OBJETIVOS

- *APRENDER TÉCNICAS DE PROGRESIÓN Y ASEGURAMIENTO PARA PROGRESAR CON SEGURIDAD EN ARISTAS.*

CONTENIDOS

- *NORMAS DE SEGURIDAD, REUNIONES Y ASEGURAMIENTO*
- *CONOCIMIENTO DEL MATERIAL.*
- *MANIOBRAS BÁSICAS CON CUERDA SIMPLE Y DOBLE.*
- *TÉCNICAS DE PROGRESIÓN POR ARISTAS.*
- *ENCORDAMIENTOS.*

CUOTA INCLUYE

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

PROGRESIÓN EN ARISTAS Y TERRENO VARIADO 2024



CERTIFICACIÓN

- *SERÁ OBLIGATORIA LA ASISTENCIA AL 100% DEL CURSO.*

DURACIÓN

- *FIN DE SEMANA*

REQUISITOS

- *CONOCIMIENTOS MÍNIMOS DE ESCALADA.*

RATIOS

- *MÍNIMO 1/3*
- *MÁXIMO 1/6*

PROGRESIÓN EN ARISTAS Y TERRENO VARIADO 2024



MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE

- *ARNÉS, CASCO Y PIES DE GATO.*
- *MOCHILA 40 L.*
- *COMIDA, AGUA Y PROTECCIÓN SOLAR*
- *4 MOSQUETONES DE SEGURIDAD (MÍNIMO 1 HMS).*
- *2 AROS DE CINTAS DE 120 CM.*
- *5M. CORDINO 7MM.*
- *AROS DE CINTA Y CORDINO DE DIFERENTES LONGITUDES (120, 180, 60, ETC).*
- *APARATO ASEGURADOR/DESCENSOR PARA DOBLE CUERDA.*
- *10 CINTAS EXPRES.*
- *CUERDA SIMPLE Y 40M.*

MATERIAL OPTATIVO

- *SEGUROS FLOTANTES (FRIENDS, EMPOTRADORES, ETC).*

PLAZAS LIMITADAS A

- *3 MÍNIMO / 6 MÁXIMO PARTICIPANTES POR GRUPO.*