

FICHA TECNICA: CURSO DE PROGRESIÓN EN CRESTAS.

ZONAS DE REALIZACIÓN: PIRINEO, SIERRAS DE GUARA Y MONTSEC.
DURACIÓN: 3 días.
TEMPORADA: Todo el año.

▶ OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO.

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO:

Adquirir las técnicas y conocimientos necesarios en las técnicas específicas del manejo de la cuerda y los diferentes materiales, para progresar con seguridad por crestas y aristas.

CONTENIDOS A TRABAJAR:

1. CONOCIMIENTO DEL EQUIPO Y MATERIAL.
2. NUDOS Y ENCORDAMIENTOS.
3. MANIOBRAS CON CUERDA.
 - a) Aseguramientos a un primero y a un segundo.
 - b) Progresión a largos.
 - c) Progresión en ensamble.
 - d) El rapel.
4. INSTALACIÓN DE SEGUROS.
5. MONTAJE DE REUNIONES.
6. SEGURIDAD EN MONTAÑA.
7. PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD.



PROGRAMA.

JORNADA I.

Este primer día nos desplazaremos a una zona de escalada deportiva y a pie de vía y realizando vías de un largo, trabajaremos en diferentes talleres los contenidos referidos a:

EQUIPO Y MATERIAL / NUDOS Y ENCORDAMIENTOS / MANIOBRAS CON CUERDA

JORNADA II.

Este segundo día continuaremos en zona de escuela, para seguir trabajando los contenidos siguientes:

INSTALACIÓN DE SEGUROS / MONTAJE DE REUNIONES / SEGURIDAD EN MONTAÑA / PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

JORNADA III.

Salida y escalada de una cresta (a determinar en función del nivel técnico adquirido por los alumnos), para poner en práctica lo aprendido en días anteriores.



MATERIAL.

Todo el material técnico de progresión y de seguridad lo pondrá Guías Pirinea, no obstante no debéis de olvidar traer:



- Vestimenta deportiva y cómoda tipo: pantalón de trekking, camiseta térmica y forro polar o similar.
- Botas o zapatillas tipo trekking.
- Mochila de 25/30 litros.
- Gorra y gafas de sol.
- Arnés con cabo de anclaje.*
- Casco.*
- Cintas express.*
- Varios mosquetones de seguro.*
- Aparato descensor, tipo ocho o cesta.*
- Cuerda de uso en simple.*
- Varias cintas y cordinos.*
- Pies de gato.*
- Bolsa de magnesio.*
- Agua y pic-nic para todos los días.

(*) Este es el material que se os aportará desde Guías Pirinea, aunque es recomendable trabajar con el material propio del que disponga cada uno.



TARIFAS Y CONDICIONES

Los precios de Guías Pirinea para los cursos de iniciación de escalada para este año 2013 son:

	1-8 pax.	9-15 pax.	Más 15 pax.
Curso de 3 días.	255,00 €	242,00 €	Consultar.
Día adicional.	85,00 €	80,75 €	Consultar.

- Las tarifas que se dan son por persona y programa completo.
- El alojamiento irá por cuenta del cliente, no obstante desde Pirinea podemos gestionarlo; en este caso solicítala relación de establecimientos con los que trabajamos o bien decidnos qué tipo de alojamiento queréis.

INCLUYE.

Guía de montaña titulado, seguros, todo el material de progresión y seguridad necesario.

Todos los servicios de gestión, tanto de la reserva como de los alojamientos.

Asesoramiento técnico antes y durante la actividad.

Impuestos.

NO INCLUYE.

Transporte, ni ningún otro servicio no especificado en el apartado Incluye.

SI HACES TU RESERVA A TRAVÉS DE LA WEB, POR DEFECTO RESERVARÁS EL CURSO DE TRES JORNADAS, EN EL CASO DE DESEAR REALIZAR ALGÚN DÍA ADICIONAL, DÍNOSLO EN EL CAMPO DE COMENTARIOS QUE TE APARECERÁ DURANTE EL PROCESO DE RESERVA.



