



Progresión por crestas

Iniciación:

A quien va dirigido: los recorridos por cresta son una actividad en sí misma, pero muchas veces son la excusa perfecta para alcanzar una cima por el camino más estético y despejado. Este curso va dirigido a aquellas personas que quieren salir de las rutas normales y recorrer estos caminos.

Requisitos mínimos: tener un nivel mínimo de IVº escalando como primero de cordada.

Objetivo del curso: conocer las técnicas y recursos necesarios para poder planificar y recorrer itinerarios para cresta con seguridad y autonomía.

Contenidos: equipo y material, nudos, reuniones, seguros naturales, seguros flotantes, técnicas de rápel, progresión en largos y en "ensamble", gestión del riesgo, estrategia, interpretación de reseñas, preparación de la actividad,...



Material aportado por el alumno: botas de trekking o semirrígidas, casco de escalada, arnés, 7 cintas exprés, cuerda dinámica simple 40m, 5 mosquetones de seguridad (como mínimo 3 HMS), un mazo de 7mm homologado, jefe de anclaje (multi chain) o similar, aparato asegurador / descensor tipo reverso, 2 cintas cosidas de 120cm, 2 cintas cosidas de 60cm, 2 cordinos de 120-150cm y 6-7mm, 1 cordino de 7mm y 5m, friends, tascons.

Ropa de deporte y de abrigo, agua y comida para la jornada, mochila de 30 lt. aprox.

Duración: 2 días (14h efectivas).

Ratío: un técnico titulado / cuatro alumnos.

Precio: desde 150€/pax

Incluye: seguro, técnico / guía titulado, material adicional.

Época: todo el año.



Avanzado:

A quien va dirigido: a aquellas personas que ya han realizado alguna cresta, practican la alta montaña estival y / o tienen algunos conocimientos sobre escalada.

Requisitos mínimos: tener un nivel mínimo de IVº escalando como primero de cordada.

Objetivo del curso: ampliar los conocimientos adquiridos en el primer nivel para poder recorrer itinerarios de envergadura para cresta en terreno de alta montaña con seguridad y autonomía.

Contenidos: equipo y material, nudos, reuniones, seguros naturales, seguros flotantes, técnicas de rápel, progresión en largos y en "ensamble", gestión del riesgo, estrategia, interpretación de reseñas, preparación de la actividad,...

Material aportado por el alumno: botas de trekking o semirrígidas, casco de escalada, arnés, 7 cintas exprés, cuerda dinámica simple 40m, 5 mosquetones de seguridad (como mínimo 3 HMS), un mazo de 7mm homologado, jefe de anclaje (multi chain) o similar, aparato asegurador / descensor tipo reverso, 2 cintas cosidas de 120cm, 2 cintas cosidas de 60cm, 2 cordinos de 120-150cm y 6-7mm, 1 cordino de 7mm y 5m, friends, tascons.
Ropa de deporte y de abrigo, agua y comida para la jornada, mochila de 30 lt. aprox.

Duración: 2 días (14h efectivas).

Ratio: un técnico titulado / cuatro alumnos.

Precio: desde 150€/pax

Incluye: seguro, técnico / guía titulado, material adicional.

Época: todo el año.

