



Progressió per crestes

Iniciació:

A qui va adreçat: els recorreguts per cresta són una activitat en sí mateixa, però molts cops són l'excusa perfecta per a assolir un cim pel camí més estètic i enlairat. Aquest curs va adreçat a aquelles persones que volen sortir de les rutes normals i recórrer aquests camins.

Requisits mínims: tenir un nivell mínim de IV^o escalant com a primer de cordada.

Objectiu del curs: conèixer les tècniques i recursos necessaris per a poder planificar i recórrer itineraris per cresta amb seguretat i autonomia.

Continguts: equip i material, nusos, reunions, assegurances naturals, assegurances flotants, tècniques de ràpel, progressió en llargs i en "ensamble", gestió del risc, estratègia, interpretació de ressenyes, preparació de l'activitat,...

Material aportat per l'alumne: botes de trekking o semirígides, casc d'escalada, arnés, 7 cintes exprés, corda dinàmica simple 40m, 5 mosquetons de seguretat (com a mínim 3 HMS), un malló de 7mm homologat, cap d'ancoratge (multi chain) o similar, aparell assegurador/davallador tipus reverso, 2 cintes cosides de 120cm, 2 cintes cosides de 60cm, 2 cordinos de 120-150cm i 6-7mm, 1 cordino de 7mm i 5m, friends, tascons. Roba d'esport i d'abric, aigua i menjar per a la jornada, motxilla de 30l aprox.

Duració: 2 dies (14h efectives).

Ràtio: un tècnic titulat/ quatre alumnes.

Preu: des de 150€/pax

Inclou: assegurança, tècnic/guia titulat, material addicional.

Època: tot l'any.





Avançat:

A qui va adreçat: a aquelles persones que ja han realitzat alguna cresta, practiquen l'alta muntanya estival i/o tenen alguns coneixements sobre escalada.

Requisits mínims: tenir un nivell mínim de IV^o escalant com a primer de cordada.

Objectiu del curs: ampliar els coneixements adquirits en el primer nivell per a poder recórrer itineraris d'envergadura per cresta en terreny d'alta muntanya amb seguretat i autonomia.

Continguts: equip i material, nusos, reunions, assegurances naturals, assegurances flotants, tècniques de ràpel, progressió en llargs i en "ensamble", gestió del risc, estratègia, interpretació de ressenyes, preparació de l'activitat,...

Material aportat per l'alumne: botes de trekking o semirígides, casc d'escalada, arnés, 7 cintes exprés, corda dinàmica simple 40m, 5 mosquetons de seguretat (com a mínim 3 HMS), un malló de 7mm homologat, cap d'ancoratge (multi chain) o similar, aparell assegurador/davallador tipus reverso, 2 cintes cosides de 120cm, 2 cintes cosides de 60cm, 2 cordinos de 120-150cm i 6-7mm, 1 cordino de 7mm i 5m, friends, tascons.

Roba d'esport i d'abric, aigua i menjar per a la jornada, motxilla de 30l aprox.

Duració: 2 dies (14h efectives).

Ràtio: un tècnic titulat/ quatre alumnes.

Preu: des de 150€/pax

Inclou: assegurança, tècnic/guia titulat, material addicional.

Època: tot l'any.

