

Cursos de Crestas

Cursos de iniciación o avanzados

¿Deseas mejorar tu nivel para poder afrontar nuevos retos?

¿Quieres realizarlos de forma más segura y eficiente?

-
- **Guía Alta Montaña**
 - **Asesoramiento técnico**
 - **Material incluido**
 - **Seguro incluido**
 - **Pirineo Aragonés**



Rubén Sanmartín Guía de Alta Montaña



Info anmartin.guia@gmail.com



+34 655 35 33 47



Objetivos del Curso

Durante el curso de crestas te enseñaremos gestionar tus actividades con diferentes tipos de progresión, para que las puedas realizar de forma más segura y eficiente.

Trabajaremos los diferentes tipos de encordamientos, aseguramientos, montaje de reuniones equipadas y flotantes, diferentes tipos de nudos para el aseguramiento y rápeles.

Trabajaremos de forma personalizada los diferentes ámbitos de movilidad y seguridad durante las actividades de alta montaña, con el fin de que los alumn@s adquieran la seguridad necesaria para realizar recorridos alpinos de dificultades hasta MD.

Contenidos del curso

Día 1

Técnicas de **progresión**.

Tipos de **aseguramiento** adecuados para cada situación.

Nudos de encordamiento y aseguramiento.

Aseguramiento dinámico.

Aseguramiento con material flotante (**friends y fisureros**).

Triangulaciones y montaje de reuniones semi equipadas o sin equipar.

Anclajes y reuniones en roca.

Rápeles de reuniones equipadas y rápeles de fortuna.

Lectura de reseñas, visualización y **anticipación sobre el terreno**.



Contenidos del curso

Día 2

Realizaremos una **arista de dificultad PD**.

Esta salida la habremos preparado el día anterior, de esta manera veremos los conceptos aprendidos y comprobaremos si nuestra `planificación ha sido correcta.

Taller de **gestión de riesgo**. (Valoración de riesgos objetivos, subjetivos, puntos seguros, etc.)

Feedback sobre la actividad realizada .

Material técnico necesario

Este material está incluido en el curso, pero en caso de que algún alumn@ posea algo del material citado, recomendamos traerlo para familiarizarse con su propio material.

Arnés

Casco

Cuerda triple homologación o cuerdas dobles

Cintas de reunión entre 120cm y 180cm

Cordino de 6 / 7 mm y 150 / 180 cm longitud

Mosquetones de seguridad

Asegurador/rapelador tipo cesta (reverso, ATC, etc)

Cintas exprés

Friends / fisureros



Este curso es intensivo y sus contenidos están bastante comprimidos, por ello se aconseja realizarlo con un grupo máximo de 5 personas.

Precio

4 personas 170 € / persona

5 personas 140 € / persona

