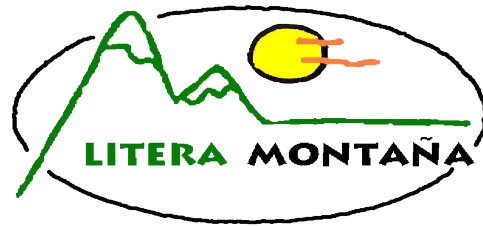


**Curso de iniciación a crestas (nivel I)
2014**

Asunto.-
Programa de actividad



Se realizará del 12 al 13 de Julio un **curso de iniciación de técnicas de progresión en crestas.**

El curso esta formado por clases teóricas y prácticas. Las cuales se realizarán de la siguiente forma.

Sábado y domingo, 12 y 13 de Julio. Jornadas prácticas.

Hora de salida el sábado y Domingo.

- 7:00 Oficina Club (Binéfar), 7:15 H Azucarera (Monzón).

Sábado:

- Equipo y material.
- Taller de nudos.
- Interpretación de reseñas.
- Encordamiento básico en ensamble.
- Montaje de reuniones.
- Emplazamiento de seguros de autoprotección.
- Técnicas de progresión con cuerdas en aristas (ensamble corto, medio, largo, con puntos de relevo y descensos).
- Rapel autoasegurado (dinámico y placa).

Domingo:

- Realización de una cresta de nivel iniciación para practicar todo lo aprendido.
- Autorrescate y métodos de fortuna.

Objetivos del curso .

El curso está dirigido para montañeros, que quieran adquirir una buena base de técnicas de progresión y seguridad para desenvolverse en alta montaña, superando obstáculos (resaltes rocosos y aristas) de dificultad moderada.

Requisitos para acceder al curso.

- Federado en el año en curso.
- Condición física aceptable, conocimientos de montañismo estival.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Conocimientos básicos en escalada.
- Mayor de edad, o menores con autorización legal.
- Duración mínima : 2 jornadas completas y 1 clases teórica.
- Mínimo y máximo de alumnos: Min. 6 personas, Max. 12 personas.
- Ratio profesor/alumno : 1 Monitor/ 4 Alumnos.
- Titulación del monitor : Técnico de Alta Montaña.

CONTENIDOS: (TEÓRICOS, TEÓRICO-PRÁCTICOS)

1. Material y equipo básico.
2. Cabuyería (nudos).
3. Interpretación de reseñas.
4. Correcto emplazamiento de seguros de auto-protección.
5. Montaje de reuniones en alta montaña.
6. Visualización y uso de los anclajes naturales.
7. Técnicas de progresión con cuerdas en crestas y pasajes de moderada dificultad.
8. Autorrescate.
9. Peligros y riesgos en la montaña.

Todas las actividades, están condicionadas por la meteo, por lo cual, se puede cambiar o suspender alguna actividad en función de esta.

El precio del curso será de **30€**.

Materiales que suministra el curso y que incluye el precio:

- Casco.
- Arnes.
- Material fungible.

Materiales que tiene que traer el cursillista:

- Ropa de abrigo.
- Botas y polainas
- Guantes.
- Desayuno y comida para el sábado y comida para el domingo
- Medio de transporte.