



FICHA FORMACIÓN ROCA

CURSOS

CURSO PROGRESIÓN EN CRESTAS Y ARISTAS

NOMBRE	Progresión en crestas y aristas
Ubicación	SIN DETERMINAR/León, Galicia, Madrid
Fechas	Todo el año/Duración 2 días
Descripción	<i>Curso dirigido a escaladores y montañeros que quieran ampliar su formación deportiva adquiriendo las técnicas adecuadas para la progresión por crestas y aristas de forma eficiente, fluida y segura.</i>
Dificultad	Es preciso ser capaz de escalar como primero de cuerda vías de IVº
Precio	150€/por persona/ 300€ (para una sola persona)
Plazas	Máximo 6 - Mínimo 1
Incluye	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de Escalada TDE / AEGM • Seguros RC y A/A • Material colectivo (si necesitas material personal consúltanos) NO INCLUYE: <ul style="list-style-type: none"> • Transporte • Alojamiento (posibilidad de gestionar el alojamiento)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> - Ropa adecuada para la actividad - Material técnico personal (Pies de gato, arnés, casco, cabo de anclaje, reverso o similar)* <i>si no dispones de algo, te lo facilitamos</i> - Calzado deportivo - Mochila ligera de 18 a 25l - Botella de agua de al menos 1 litro - Gafas de sol, gorra y crema solar

Javier Estévez – Guía de Media Montaña y Escalada – AEGM y UIMLA nº1132





CURSO PROGRESIÓN EN CRESTAS Y ARISTAS

Objetivos:

- Adquirir el conocimiento de las técnicas adecuadas para la progresión en crestas y aristas de forma eficiente, fluida y segura
- Aprender las maniobras y los encordamientos más efectivos
- Conocer y evaluar los peligros y riesgos objetivos y subjetivos de la actividad

Contenidos:

- Equipo y material de seguridad
- Nudos específicos
- Uso de anclajes naturales
- Emplazamiento correcto de seguros flotantes
- Tipos de encordamiento, uso de potencia móvil y fija
- Maniobras de cuerda
- Tipos de progresión según el terreno y la cordada

Javier Estévez – Guía de Media Montaña y Escalada – AEGM y UIMLA nº1132

