



# Curso de montañismo estival

## OBJETIVOS:

- Iniciar a los deportistas en las técnicas básicas de progresión por terreno no nevado, baja-media montaña. Conocer los parámetros básicos de seguridad. Conocer el material básico para la práctica del montañismo y el conocimiento del medio.

## DIRIGIDO A:

Todo tipo de personas que se quieren iniciar en el montañismo, o siendo practicantes principiantes, quieran aprender las bases de seguridad y progresión en este medio.

## REQUISITOS:

No se necesita experiencia previa.

## CONTENIDOS (50% TEÓRICO / 50% PRÁCTICO):

- Vestimenta y material Básico en el montañismo.
- Peligros objetivos y subjetivos.
- Técnicas de progresión en diferentes terrenos.
- La meteorología de montaña.
- Orientación básica de montaña y planificación de itinerarios.
- Instalación de tiendas y vivac.
- Planificación de ascensiones. Topografía.
- Conocimiento del medio. Medio ambiente.
- Primeros auxilios y petición de ayuda.





## Curso de montañismo estival

### PLAZAS LIMITADAS

12 participantes por grupo.

### CERTIFICACIÓN

Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

### MATERIAL NECESARIO

Consultar en web.

### TÉCNICO DEPORTIVO



**14, 15 y 16 de mayo**

**Provincia de Castellón**

**17, 18 y 19 de septiembre**

**Provincia de Alicante**



Precio: **120 Euros\***

Grupo mínimo 6 personas.

\* Sin alojamiento

### CURSOS COMPLEMENTARIOS

· Iniciación a la orientación de montaña.