

## PROGRESIÓN EN ARISTA Y TERRENO VARIADO.

### Dirigido a

Deportistas con experiencia en montañismo de media y alta montaña con conocimientos de escalada que quiera ampliar sus capacidades y habilidades para enfrentarse a nuevos tipos de terrenos.

**Requisitos.** Conocimientos mínimos de escalada y técnicas de aseguramiento.

### Objetivos

Aprender técnicas de progresión y aseguramiento para progresar con seguridad en aristas.

### Contenidos

- Normas de seguridad, reuniones y aseguramiento.
- Conocimiento del material.
- Maniobras básicas con cuerda simple y doble.
- Técnicas de progresión por aristas.
- Técnicas de seguridad.
- Tipos de encordamiento.

### Material necesario por participante OBLIGATORIO:

- Arnés, casco y pies de gato.
- Mochila de 40l.
- Comida agua y protección solar.
- 4 mosquetones de seguridad (mínimo 1 hms).
- 2 aros de cinta 120cm.
- Aros de cinta y cordino de diferentes longitudes (120, 180, 60, etc).
- Aparato asegurador/descensor para doble cuerda.
- 5 cintas expres.

### RECOMENDABLE:

- Seguros flotantes (friends, empotradores, etc).
- Cuerda simple de 40m.

**Incluye:** Profesorado y expedición de certificado FEMECV.

**No Incluye:** Alojamiento y manutención, material personal y extras.

**Ratios:** 4 mínimo / 6 máximo por grupo.