

MONTAÑISMO ESTIVAL

Dirigido a:

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

Requisitos: No se necesita experiencia previa.

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.

Contenidos (50% teórico y 50% práctico):

- Equipo y material Básico en el montañismo.
- Orientación básica de montaña.
- La meteorología de montaña.
- Técnicas de progresión en diferentes terrenos.
- Planificación de itinerarios y ascensiones.
- PAS y petición de ayuda.

Material necesario por participante:

- Vestimenta y calzado de montaña.
- Ropa de abrigo y chaqueta impermeable.
- Mochila min. 25 l.
- Cantimplora y frontal.
- Gafas de sol y crema protectora.

Incluye: Profesorado.

No Incluye: Desplazamiento, alojamiento, manutención, material personal y extras.

Ratios: 4 mínimo / 15 máximo participantes por grupo.