



## INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

### Curso de ALPINISMO BÁSICO (NIVEL 1)

#### Sección de Formación

**Fecha:** 22 y 23 de Enero 2022

**Lugar de realización:** Sierra de Guadarrama

**Número de participantes:** 8

**Transporte:** Vehículo particular

**Coordinador/a:** Teresa Arribas

**Correos de contacto:** ([t.arribasl@gmail.com](mailto:t.arribasl@gmail.com); [formacion@montanapegaso.es](mailto:formacion@montanapegaso.es))

**Formadores:** Guía de la Escuela Madrileña de Alta Montaña- Federación Madrileña de Montaña

#### Descripción del curso

Curso de ALPINISMO BÁSICO impartido por guías de la Escuela Madrileña de Alta Montaña (EMAM-FMM)

El objetivo es dominar las técnicas de progresión y auto-detención con crampones y piolet para poder realizar con autonomía y seguridad recorridos por montaña en terreno nevado, donde no sea necesario el uso de cuerda. Los principales contenidos del curso son:

- Teóricos: material específico, piolet y crampones; planificación de una salida invernal, meteorología, material, alimentación, material de protección personal, horarios, etc.; nociones básicas sobre el manejo de ARVA.
- Prácticos: progresión con piolet y crampones, distintas inclinaciones y técnicas; auto-detenciones, aprendizaje y perfeccionamiento.

El curso incluye:

- Clases prácticas en el medio natural.
- Préstamo del material individual: casco, piolet y crampones.
- Manual técnico
- Certificado del curso.
- Profesorado titulado TD

#### Requisitos del curso

Es imprescindible tener la licencia en vigor con la modalidad indicada en el apartado siguiente. Tendrán preferencia en la inscripción aquellos socios que hayan participado y/o colaborado con el club durante el 2021.

NO son necesarios conocimientos previos en Alpinismo.

#### Precio y seguro

El precio del curso es de 57 €.

Las licencias válidas por la que queda cubierta la actividad son AU, B, C, D, E, B6 y OT, es decir, aquellas que incluyen en su cobertura "Todas las actividades de montaña".

#### Otra información reseñable

Aunque el curso es de fin de semana, no hay pernocta ya que se va y viene en el día. Se coordinará el viaje entre los participantes. El lugar exacto de realización se concretará días



**PEGASO**  
A.D. GRUPO MONTAÑA

antes del curso, atendiendo a las condiciones meteorológicas y el estado de la nieve.

**Material:** el curso incluye el material básico de seguridad, es decir, casco, piolet y crampones. El resto de material personal correrá a cuenta de cada participante.

**Conocimientos previos:** aunque es cierto que no se requieren conocimientos o experiencia previa en alpinismo, es recomendable haber realizado actividades de montañismo en época invernal.

**Inscripción:** Una vez aceptada la inscripción, se deberán enviar los siguientes datos al correo de contacto ([t.arribas1@gmail.com](mailto:t.arribas1@gmail.com))

- Nombre
- Apellidos
- Fecha Nacimiento
- DNI
- Correo Electrónico
- Número de teléfono móvil