



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

CURSO DE ALPINISMO BÁSICO (NIVEL I)

SECCIÓN DE FORMACIÓN

fmm

Fecha	FIN DE SEMANA, 4 y 5 de Febrero 2023
Formadores	Guía de la Escuela Madrileña de Alta Montaña (EMAM-FMM)
Ubicación	Valle de Aragón, Huesca.
Alojamiento	Albergue de Villanúa, C/ La Selva 18. Avda. Francia 5. 22870 Villanúa (Huesca)
Duración	15 horas repartidas en el fin de semana
Precio	IMPRESINDIBLE disponer de licencia federativa válida (que incluyan todas las actividades de montaña, independientemente de que sea anual, semestral o trimestral) <ul style="list-style-type: none">- Coordinadores y colaboradores: 115 €- Resto de socios: 143 € Incluye curso, alojamiento y cena del sábado. El transporte será en vehículos particulares y se coordinará con los participantes.
Contenido	El objetivo principal es dominar las técnicas de progresión y auto-detención con crampones y piolet, fundamentales para la realización de rutas invernales seguras. <ul style="list-style-type: none">- Contenidos Teóricos: material específico, piolet y crampones; planificación de una salida invernal, meteorología, material, alimentación, material de protección personal, horarios, y nociones básicas sobre el manejo de ARVA.- Contenidos Prácticos: progresión con piolet y crampones, distintas inclinaciones y técnicas; auto-detenciones, aprendizaje y perfeccionamiento.
Material y conocimientos previos	Material imprescindible: ropa de nieve (pantalón y chaqueta-abrigo tipo esquí, o válido para nieve), ropa de recambio, botas rígidas o semirrígidas que sean válidas para crampón de correas y resistentes al agua. Guantes y gafas. Agua y comida para el día. Recomendable guetres o polainas. Material incluido: Casco, piolet y crampones. No son necesarios conocimientos previos de alpinismo.
Inscripción y contacto	A través de la web: www.montanapegaso.es (ver condiciones de inscripción en la Información adicional) Coordinadora: Teresa Arribas (t.arribas1@gmail.com ; formacion@montanapegaso.es)

