



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

# CURSO DE ALPINISMO BÁSICO (NIVEL I)

SECCIÓN DE FORMACIÓN



Fecha	FIN DE SEMANA, 13-14 de abril 2024
Formadores	Guía de alta montaña Gorka Díaz – Cara Sur ( <a href="https://www.montanaybarrancos.com/el-guia/">https://www.montanaybarrancos.com/el-guia/</a> )
Ubicación	Valle de Benasque (Huesca)
Alojamiento	Albergue El Run, C. la Fuente. S/N, 22466 El Run (Huesca)
Duración	15 horas aprox. repartidas en el fin de semana
Precio	<p><b>IMPRESINDIBLE</b> disponer de licencia federativa válida (que incluyan todas las actividades de montaña, independientemente de que sea anual, semestral o trimestral). El club aplicará un <b>20% de descuento</b> sobre el precio del curso a los socios.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Curso 6 personas: 150€ persona</li><li>- Curso 5 personas: 160€ persona</li><li>- Curso 4 personas: 160€ persona</li><li>- Curso 3 personas: 190€ persona</li><li>- Alojamiento: 60€ 2 noches MP</li></ul> <p>El transporte será en vehículos particulares y se coordinará con los participantes.</p>
Contenido	<p>El objetivo principal es dominar las técnicas de progresión y auto-detención con crampones y piolet, fundamentales para la realización de rutas invernales seguras.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- Contenidos Prácticos: progresión con piolet y crampones, distintas inclinaciones y técnicas; auto-detenciones, aprendizaje y perfeccionamiento.</li></ul>
Material y conocimientos previos	<p><b>Material imprescindible:</b> 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.</p> <p><b>Material incluido:</b> Casco, piolet, crampones, arnés</p> <p><b>Material necesario no incluido:</b> 4 mosquetones HMS, 2 anillos de cinta 120cm, 1 cordino 6mm para machard. <b>Consultar:</b> <a href="https://www.montanaybarrancos.com/cursos/cursos-de-alpinismo/iniciacion-4/">https://www.montanaybarrancos.com/cursos/cursos-de-alpinismo/iniciacion-4/</a></p> <p>No son necesarios conocimientos previos de alpinismo.</p>
Inscripción y contacto	<p>A través de la web: <a href="http://www.montanapegaso.es">www.montanapegaso.es</a> (ver condiciones de inscripción en la Información adicional)</p> <p>Coordinadores: Carlos Sanz / Vanesa Moreno (<a href="mailto:formacion@montanapegaso.es">formacion@montanapegaso.es</a> / <a href="mailto:vmboiza@gmail.com">vmboiza@gmail.com</a>)</p>

