



20, 23 y 24 de enero de 2009 Curso de Iniciación a la Alta Montaña

Cód.635

Posiblemente siempre te has sentido atraído por los parajes nevados de Alta Montaña y por precaución nunca te has atrevido a explorarlos. Con este Curso de Iniciación aprenderás a progresar por terreno nevado de montaña de dificultad fácil – moderada, aprenderemos las técnicas básicas para adentrarnos con la máxima seguridad.



CONTENIDOS DEL CURSO

- Equipo y material.
- Seguridad en montaña
- Progresión por terreno nevado en Guadarrama, (ascenso, descenso, diagonales, con y sin crampones).
- Conocimiento del medio nevado (Introducción a la nivología)
- Interpretación de croquis, reseñas y cartografía.
- Manejo de piolet.
- Técnicas de crampones.
- Autodetenciones.

Nota: Requisito indispensable tener hábito de realizar marchas por montaña



EQUIPACIÓN PERSONAL INDISPENSABLE

- Botas rígidas o semi-rígidas.
- Guetres o polainas.
- Guantes (2 pares, finos y gruesos)
- Gorro.
- Gafas con alta protección ultra violetas.
- Vestimenta por capas: 1º capa ropa Interior, 2º capa ropa térmica (forro polar). 3º capa corta vientos (membrana).
- Protector solar y labial.
- Piolet, Crampones, Casco y Mochila 40/45 litros. (opcional bastones).

PRECIO POR PERSONA 165 €
Seguro Opcional Accidentes en Montaña 16 €

EL PRECIO INCLUYE

- Una clase teórica y dos días de prácticas en montaña
 - Documentación del curso.
 - Profesorado titulado E. E. A. M.
 - Mínimo 4 - máximo 6 participantes.
 - Alojamiento y media pensión en albergue en Pto. Navacerrada.
 - Material de uso colectivo.
- No incluye: Medios de transporte, teleféricos, etc.

REUNIÓN INFORMATIVA Y CLASE TEÓRICA

- Miércoles 20 de enero a las 20:00, en Arawak Viajes C/ Peñuelas, 12.

INFORMACIÓN Y RESERVAS

ARAWAK VIAJES

C/ Peñuelas, 15 - 28005 Madrid

Tel. 91 474 2524

www.arawakviajes.com :: info@arawakviajes.com

