

# CURSO DE ALPINISMO BÁSICO (NIVEL I)

## FORMACIÓN



<b>Fecha</b>	FIN DE SEMANA, 22 y 23 de Enero 2022
<b>Formadores</b>	Guía de la Escuela Madrileña de Alta Montaña (EMAM-FMM)
<b>Hora y lugar</b>	Sábado 07:30 Sierra de Guadarrama Domingo 07:30 Sierra de Guadarrama
<b>Duración</b>	07:30-15:00 Sábado y Domingo (15 horas)
<b>Precio</b>	Imprescindible disponer de licencia tipo AU, B y superiores, o sus equivalentes trimestrales/semestrales: <b>57 €</b>
<b>Contenido</b>	<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>
<b>Material y conocimientos previos</b>	<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 y crampones. No son necesarios conocimientos previos de alpinismo.</p>
<b>Inscripción y contacto</b>	<p>A través de la web: <a href="http://www.montanapegaso.es">www.montanapegaso.es</a> (ver condiciones de inscripción y anulación en la web)</p> <p>Tendrán preferencia aquellas personas del club que hayan participado y/o coordinado al menos dos actividades durante el año 2021.</p> <p>Coordinadora de formación: Teresa Arribas (<a href="mailto:t.arribas@gmail.com">t.arribas@gmail.com</a>; <a href="mailto:formacion@montanapegaso.es">formacion@montanapegaso.es</a>)</p>

