



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

# Curso de Crestas y alpinismo estival I

## FORMACIÓN



|                               |  |               |  |
|-------------------------------|--|---------------|--|
| <b>Fecha</b>                  | 7 y 8 de Junio 2025  |               |  |
| <b>Formadores</b>             | CAS de Guides  |               |  |
| <b>Lugar</b>                  | Sierra de Guadarrama   |               |  |
| <b>Duración</b>               | 2 días. Aprox. 16 horas  |               |  |
| <b>Precios</b>                | Nº Personas  |               | PRECIOS                                  |
|                               |  | Coordinadores | Socios Activos      Resto                |
|                               | De 1 a 4   | 83            | 126      151                             |
|                               | Más de 4   | 73            | 116      141                             |
| <b>Contenido</b>              | Técnica y progresión por terreno de crestas  |               | Progresión con seguros fijos y flotantes |
|                               | Técnica de aseguramiento en terreno de crestas.  |               | Instalación de rapel                     |
|                               | Colocación de seguros flotantes  |               | Técnica de rapel autoasegurado           |
|                               | Montaje de reuniones sobre seguros flotantes   |               |  |
| <b>Desarrollo</b>             | <p><b>DIA 1</b> El primer día aprenderemos todo el contenido del curso. Realizaremos talleres prácticos donde podremos aprender todo lo necesario para poder progresar por terreno de crestas con seguridad: - Seguros flotantes (Friends, fisureros...) -Montaje de reuniones -Progresión a largos -Progresión en ensamble -Rapel y abandono Al final del día si hemos logrado los objetivos formativos los desarrollaremos en la "cresta de cuco".</p> |               |  |
|                               | <p><b>DIA 2</b> El terreno de crestas tiene la dificultad de tener que seleccionar la maniobra correcta para cada tipo de terreno que nos encontramos. Para esto es indispensable realizar el aprendizaje en un terreno real. Este día realizaremos una escalada tutelada a una cresta real. Desarrollaremos esa intuición necesaria en las crestas y practicaremos todas las maniobras aprendidas el sábado.</p>  |               |  |
| <b>Material obligatorio</b>   | Ropa adecuada a la climatología del día, botas de montaña, Mochila 30L, Crema solar, gafas de sol, Agua y comida para el día.  |               |  |
| <b>Incluye</b>                | Guía titulado, Material común homologado, arnés y casco para la actividad, seguro de accidentes y RC   |               |  |
| <b>Requisitos</b>             | Tener una experiencia mínima de montañismo y buena forma física.   |               |  |
| <b>Inscripción y contacto</b> | Inscripción a través de la web (ver condiciones de inscripción y anulación en la web: <a href="http://www.montanapegaso.es">www.montanapegaso.es</a> )   |               |  |
|                               | Coordinador/a: Rafael Escribano <a href="mailto:escribanorafael@gmail.com">escribanorafael@gmail.com</a> Tlf 620927962   |               |  |

