



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



FORMACIÓN

Curso de Crestas y alpinismo estival I

Fecha: 7 y 8 de Junio 2025

Lugar de realización: Sierra de Guadarrama

Número de participantes: 6-12

Duración: 2 días Aprox. 16 horas

Precios:

Nº Personas	Coordinadores	PRECIOS	
		Socios Activos	Resto
De 1 a 4	83	126	151
Más de 4	73	116	141

Transporte: Vehículo propio.

Coordinador/a: [Rafael Escribano escribanorafael@gmail.com](mailto:escribanorafael@gmail.com) Tlf 620927962

Formadores: Cas de Guides

Descripción del curso:

FORMACIÓN DIA 1 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 del Cuco.

ESCALADA TUTELADA DIA 2 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. Esta actividad la realizaremos en una cresta situada en la zona de la Barranca. Esta cresta la hemos equipado con algo de material para así encontrarnos las mismas situaciones que nos podemos encontrar en una cresta en Pirineos. Esta actividad es perfecta para el aprendizaje y la primera utilización de las maniobras aprendidas en el curso.

Requisitos del curso:

Experiencia en montañismo y buena forma física.

Material obligatorio:

Casco Arnés Cabo de anclaje Cesta 3 mosquetones Hms (tipo pera) Cordino de kevlar de 250 cm 5/6 mm Calzado apropiado para la práctica del montañismo. Ropa adecuada para la práctica del montañismo

Material no obligatorio:

Cuerda triple homologación Friends y fisureros Cintas express Cintas dinema de 120 cm

Inscripción: www.montanapegaso.es
