



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

Curso de Crestas y alpinismo estival I

FORMACIÓN



Fecha	30 y 31 de Mayo 2026													
Formadores	CAS de Guides													
Lugar	Sierra de Guadarrama													
Duración	2 días. Aprox. 16 horas													
Precios	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Nº Personas</th> <th colspan="3">PRECIOS</th> </tr> <tr> <th>Coordinadores</th> <th>Socios Activos</th> <th>Resto</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4</td> <td>88</td> <td>131</td> <td>156</td> </tr> </tbody> </table>			Nº Personas	PRECIOS			Coordinadores	Socios Activos	Resto	4	88	131	156
	Nº Personas	PRECIOS												
Coordinadores		Socios Activos	Resto											
4	88	131	156											
Contenido	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													
Desarrollo	<p>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 de cuco".</p>													
	<p>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.</p>													
Material obligatorio	Casco, Arnes, Cabo de anclaje, Cesta, 3 mosquetones Hms(tipo pera), Cordino de kevlar de 250cm 5/6mm, Ropa adecuada a la climatología del día, botas de montaña, Mochila 30L, Crema solar, gafas de sol, Agua y comida para el día.													
Incluye	Guía titulado, Material común homologado, seguro de accidentes y RC													
Requisitos	Tener una experiencia mínima de montañismo y buena forma física.													
Inscripción y contacto	Inscripción a través de la web (ver condiciones de inscripción y anulación en la web: www.montanapegaso.es)													
	Coordinador/a: Rafael Escribano escribanorafael@gmail.com Tlf 620927962													

