

Alpinismo 0

11 de febrero



WWW.GMVETUSTA.ES

OBJETIVO

El objetivo de este curso es conocer las maniobras básicas, la gestualidad y el material necesario para empezar a practicar montañismo en invierno, dotando al alumno de los conocimientos necesarios para caminar con crampones y utilizar el piolet como herramienta para autodetenerse en caso de caída por una pendiente de nieve.

CONTENIDO

- Técnicas de progresión con piolet
- Técnicas de progresión con crampones
- Técnicas de autodetención con piolet

INFORMACIÓN BÁSICA

- Duración: un día (7 horas)
- Inscripciones: vetusta@gmvetusta.es (facilitando número de teléfono)

INCLUYE

- Servicio de Técnico Deportivo en Alta Montaña
- Material colectivo de seguridad
- Seguro de accidentes

MATERIAL QUE DEBE APORTAR EL ALUMNO

- Crampones, piolet y casco
- Botas de montaña
- Mochila de montaña
- Chaqueta impermeable, pantalón de montaña y camiseta térmica
- Dos pares de guantes (unos impermeables y otros finos)
- Gorro
- Gafas de sol
- Crema protectora de cara y labios
- Agua y comida

PRECIOS

| SOCIOS | NO SOCIOS |
|--------|-----------|
| 40 € | 50 € |