



CURSO DE PROGRESIÓN EN CRESTAS

CONOCE LAS DISTINTAS TÉCNICAS DE ALPINISMO PARA MOVERTE CON SEGURIDAD Y DESTREZA POR CRESTAS DE ROCA Y ARISTAS DE NIEVE.

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Conocer, practicar y aprender técnicas de progresión y seguridad empleadas en crestas de roca y nieve.
- Preparar técnicamente a los cursillistas para ascensiones o descensos por aristas en terreno de roca, nieve o mixtos.

DIRIGIDO A:

- Personas interesadas en el contenido del curso, mayores de edad, federados en Montaña en la modalidad adecuada y que no tengan impedimentos físicos o psíquicos para su desarrollo.
- Con buena forma física y experiencia en actividades de montañismo invernal y estival. Grado de escalada V°.

CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO:

- material personal y equipo de cordada.
- utilización de los distintos sistemas de anclajes mecánicos.
- progresión en aristas de roca, nieve y mixtas
- técnicas de progresión con anclajes naturales.
- técnicas de asegurar y encordarse en aristas.
- graduaciones de dificultad, interpretación de reseñas.
- anclajes y reuniones.

FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO:

17 de Abril a las 20.30 h. prueba de nivel: María Guerrero 35, Tablero de escalada, (Casco, Gatos, Arnes, Mosquetones de seguro, cordinos para machard, dos cintas expres y cinta plana para anudar).

19 de Abril a las 20.30, Club Pirineos, presentación y teóricas.

21 y 22 de Abril de 2012: Actividades de Campo.

5 y 6 de Mayo de 2012: Actividades de Campo



ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos

PLAZO: límite 17 de Abril de 2.012.

PLAZAS LIMITADAS: 8 plazas preferentes para socios.

DIRECTOR DE CURSO: Lorenzo Pueyo Sènder.

PRECIO E INSCRIPCIONES:

Sede del Club, c/ San Lorenzo, 9, 3°. 50001 Zaragoza

Martes y jueves de 19:30 a 21:30 h.

Tfno.: 976 29 87 87

www.clubpirineos.org.

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- Mochila tubular alpina.
- Frontal o linterna
- Gafas de sol, y protección solar para la piel
- Cantimplora con agua
- Ropa personal de invierno y repuestos de calcetines y guantes.
- Arnés para la escalada
- Una cuerda simple cada dos de 50 o 60 mts., 9,1 mm. preferentemente con tratamiento antiaristas
- 6 mosquetones de seguro HMS
- 4 mosquetones de cinta expres
- 4m de cinta plana tubular para anudar.
- 4 anillos de cinta cosida de 120, 240, 300 y 400 cm aprox.
- 3 x 1.5m de cordino de 6mm
- Sistema asegurador (tipo reverso)

- CASCO
- Dos friends, nº 1 ½ y 3º aproximadamente.
- Dos pitones de roca, uno universal y una "p".
- Cuatro fisureros variados.
- Bloqueador tibloc o ropeman
- Piolet y crampones con antizuecos
- Botas de Alta Montaña invernal, polainas
- Saco de dormir y aislante
- Hornillo y cazo
- Comida para la actividad.

NOTA: todo lo no incluido en esta hoja informativa corre por cuenta de los participantes del curso.

Información: Lorenzo Pueyo Sènder, tel. 619993666, loorchang@hotmail.com.



INSCRIPCIÓN CURSO PROGRESIÓN EN CRESTAS
21 22 ABRIL 5 6 MAYO 2012



DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellidos:

N.I.F:

Fecha de Nacimiento:

Domicilio:

C.P.

Localidad:

Teléfono:

Correo electrónico:

confidencial: ¿TIENES ALGUN CUIDADO MÉDICO QUE SEA IMPORTANTE CONOCER POR LA ORGANIZACIÓN? (Alergias, tratamientos, menú vegetariano, diabetes...)

En qué Club estás federado/a:

Modalidad de licencia Federativa:

Fecha de expedición:

DATOS TÉCNICO-PRÁCTICOS:

Actividades de montañismo invernal y estival que has realizado y fecha

Actividades de escalada en roca que has realizado y fecha

Conocimiento sobre manejo de cuerdas: nada poco suficiente dominio

Conocimiento uso anclajes en nieve: nada poco suficiente dominio

Conocimiento uso anclajes de roca (fisureros, clavos, friends, etc): nada poco suficiente dominio

Conocimiento instalación de reuniones: nada poco suficiente dominio

Nivel grado de escalada como primero de cordada en vías equipadas: sin equipar:

Conocimiento técnica de rápel: nada poco suficiente dominio

Práctica de autodetención en terreno nevado: nada poco suficiente dominio

Cursos que hayas realizado relacionados con la montaña

Motivos y objetivos que tienes para realizar este curso

EL SOLICITANTE DE LA INSCRIPCIÓN DECLARA:

- Que está informado y por tanto conoce y asume los riesgos que conlleva la actividad en la que se inscribe
- Que se compromete a cumplir en todo momento las indicaciones e instrucciones de las personas responsables de esa actividad, se abstendrá de tomar iniciativas sin el conocimiento de éstos y por tanto les exime de toda responsabilidad si no sigue las instrucciones e indicaciones técnicas de los mismos.
- Que no padece enfermedad ni defecto físico o psíquico que le incapacite o dificulte en cualquier grado para la realización de las actividades a desarrollar. Así como de disponer del correspondiente seguro de accidentes y atención sanitaria con la cobertura adecuada para la actividad a realizar, lugar y fechas.
- Que conoce que esta actividad tiene por objeto la promoción deportiva, sin interés lucrativo
- Que aporta el material necesario para el desarrollo de la actividad y reúne las condiciones de seguridad requeridas
- Que se compromete a respetar el medio ambiente y a transmitir actitudes responsables entre sus compañeros de actividad.

Nombre y apellidos:

D.N.I.

fecha y firma (debe firmar el interesado)

De conformidad con la normativa de Protección de Datos Personales le informamos que Ud. nos autoriza a comunicar los datos que nos facilita para ser incluidos en unos ficheros automatizados cuya titularidad corresponde al Club de Montaña Pirineos con la finalidad de Inscribirse en la actividad cuyo impreso cumplimenta y de recibir información general sobre los servicios, promociones y actividades relacionadas con el Club. Le informamos también que podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación y supresión mediante una comunicación dirigida a Club de Montaña Pirineos, c/ San Lorenzo, nº 9, 3º 50001-Zaragoza