



FICHA TÉCNICA:
CURSO PROGRESIÓN EN CRESTAS 2026
ALPINISMO NIVEL I

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Conocer, practicar y aprender técnicas de progresión y seguridad empleadas en la progresión por crestas y aristas de roca a nivel de iniciación.
- Preparación técnica para actividades de Alta Montaña en terreno de crestas/aristas de roca de baja dificultad.

DIRIGIDO A:

- Socios interesados 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 alta montaña y escalada.
- Conocimiento de los nudos básicos de escalada, control en rápel autoasegurado y escalar IIIº con bota con soltura.
- **NO RECOMENDADO A RECIÉN INICIADOS EN MONTAÑISMO.**

CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO:

- conocimiento del medio, material y equipo
- utilización de los puntos de seguro que ofrecen las crestas.
- técnicas de progresión adaptadas a las crestas de roca.
- técnicas de aseguramiento y encordamiento en crestas.

FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO:

12 y 13 de septiembre 2026: valle de Tena
- sábado prácticas de cordada, nudos, maniobras, rápel
- domingo: práctica sobre el terreno de cresta

PLAZAS LIMITADAS: 9 máximo, 6 mínimo.
para socios preferentemente federados en el club

PLAZO INSCRIPCIÓN: hasta 8 de septiembre 2026

ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos de Zaragoza
Sección Alta Montaña
Impartido por Monitores EAM-FAM

PRECIO:

95€ socios, 105€ no socios

Incluye: Docencia Monitores EAM-FAM, documentación, material común y alojamiento en Media Pensión en Albergue

INSCRIPCIONES:

www.clubpirineos.es

Sede del Club, c/ San Lorenzo, 9, 3º. 50001 Zaragoza
Martes y jueves de 19:30 a 21:30 h.
Tfno.: 976 29 87 87

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- Mochila para alpinismo, 30 litros aprox.
- Ropa personal de alta montaña, guantes, gorro/bufanda
- Arnés para la escalada, mejor regulable
- 2 mosquetones de seguro HMS
- 3 mosquetones de seguro
- 3 cintas exprés, mejor extensibles
- 1 anillos de cinta o cordino para reuniones
- 1 anillos de cordino de 6mm para autobloqueante
- 1 aparato para asegurar y rapelar (reverso o similar)
- CASCO de escalada

- Botas de Alta Montaña estival
- linterna frontal y manta térmica de emergencia
- Gafas de sol, y protección solar para la piel
- Cantimplora con agua
- Comida ligera para la actividad

MATERIAL ACONSEJADO

- Mapa, brújula y altímetro
- Botiquín personal
- Bastones
- Teléfono móvil y silbato
- Ganas de aprender y pasarlo bien

DUDAS, PREGUNTAS Y LOGÍSTICA DEL CURSO

a través de grupo mensajería móvil para los inscritos, a partir del 8 de septiembre 2026.

Información: Pepe Barbany 629 210 676

OBJETIVOS:

- Conocer, practicar y aprender técnicas de progresión y seguridad empleadas en la progresión por crestas y aristas de roca a nivel de iniciación.
- Preparación técnica para actividades de Alta Montaña en terreno de crestas/aristas de roca de baja dificultad.

LUGAR: valle de Tena (Pirineo Aragonés)

DURACIÓN: dos jornadas completas, de 9h a 17h días 12 y 13 de septiembre 2026 (Tiempo aproximado)

NIVEL DE DIFICULTAD: Algo Difícil



PELIGROS	RIESGOS	TRATAMIENTO	ADICIONAL
Caídas a mismo nivel	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente	- bastones de marcha
Caídas a distinto nivel	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- bastones de marcha - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - CASCO
Precipitación por pendiente	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- bastones de marcha - piolet y crampones - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - CASCO
Desprendimientos	traumatismos	- itinerario correcto - análisis continuo - atención permanente - distancia correcta	- CASCO - retirada
Condiciones meteorológicas	hipotermia congelaciones quemaduras golpe de calor deshidratación electrocución extravío	- previsión meteorológica - análisis continuo - itinerario correcto - equipación adecuada - nutrición adecuada - hidratación - protección solar	- grupo compacto - búsqueda refugio - contacto permanente - GPS - retirada
Oscuridad	extravío traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - iluminación portátil	- grupo compacto - contacto permanente - búsqueda refugio - GPS
Estado de la ruta	extravío agotamiento	- itinerario correcto - ritmo adecuado - calzado adecuado	- grupo compacto - contacto permanente - raquetas de nieve - piolet y crampones - retirada
Otros seres vivos	mordeduras traumatismos toxicidad infección	- distancia adecuada - itinerario correcto	
Distancia y desnivel	agotamiento	- preparación física previa - ritmo adecuado - itinerario correcto - nutrición adecuada - hidratación	- análisis continuo - contacto permanente - retirada
Dificultad y exposición	agotamiento estrés mental	- preparación física previa - recursos técnicos	- análisis continuo - contacto permanente - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - retirada
Manejo de material	traumatismos heridas quemaduras	- atención permanente	- análisis continuo

NIVEL TÉCNICO REQUERIDO:

- Experiencia en actividades de alta montaña y escalada.
- Conocimiento de los nudos básicos de escalada
- Control en rápel autoasegurado
- Escalada grado IIIº con bota con soltura.

NIVEL FÍSICO REQUERIDO: buena condición física general, 400md/h en ascenso.

EQUIPO MINIMO NECESARIO: según ficha técnica adjunta

NO RECOMENDADO A RECIÉN INICIADOS EN MONTAÑISMO



INSCRIPCIÓN CURSO PROGRESIÓN EN CRESTAS/ALPINISMO NIVEL II
12 y 13 DE JULIO 2026

Nombre y apellidos:

Si no estás federado con nosotros, en qué club lo estás:

Modalidad de licencia Federativa:

Fecha de expedición:

Enfermedades o alergias que padece:

Medicación, tratamientos o régimen alimentario especial:

Contacto en caso de EMERGENCIA, teléfono, nombre y apellidos:

DATOS TÉCNICO-PRÁCTICOS:

Actividades de alta montaña que has realizado y fecha

Actividades de escalada en roca que has realizado y fecha

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 autoasegurado: 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 y
 - Que se compromete a cumplir en todo momento las indicaciones e instrucciones de las personas responsables de esa actividad y se abstendrá de tomar iniciativas sin el conocimiento de éstos.
 - Que no padece enfermedad ni alteración física o psíquica que le incapacite o dificulte en cualquier grado para la realización de las actividades a desarrollar. Así como de no presentarse bajo los efectos del alcohol, drogas u otras sustancias que puedan alterar su correcto comportamiento.
 - Que dispone del correspondiente seguro de accidentes y responsabilidad civil con la cobertura adecuada para la actividad a realizar, lugar y fechas.
 - Que conoce que esta actividad tiene por objeto la formación y promoción deportiva, sin interés lucrativo para el Club de Montaña Pirineos, y en la que colaboran monitores benévolos no profesionales.
 - Que aporta el material necesario para el desarrollo de la actividad y reúne las condiciones físicas y técnicas requeridas
 - Que se compromete a respetar el medio ambiente y a transmitir actitudes responsables entre sus compañeros de actividad.
 - Que acepto la publicación de material fotográfico y audiovisual obtenido durante el desarrollo de la actividad
 - Que acepto la inclusión en un grupo de mensajería móvil al sólo efecto de recibir información sobre esta actividad ☐
- Sí ☐ NO

fecha y firma:

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