

# CURSO DE PROGRESIÓN EN CRESTAS

**Fechas:** todo el año

**Duración:** 2 días

**Lugar:** Sierra del Galiñeiro

**Nº participantes:** 2-3 alumn@s/profesor



Socio nº 1101

## DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO

**Destinado a** personas **con experiencia en montaña** interesadas en dotarse de herramientas como la utilización de la cuerda y un mínimo material, con el fin de usarla como elemento de seguridad en pasajes clave.

**Objetivo:** adquirir los conocimientos básicos para progresar y desenvolverse con mayores garantías de seguridad en terrenos de montaña, en los cuales es frecuente encontrarse pasos de dificultad moderada o puntos conflictivos.

## CONTENIDOS

- Material específico y equipamiento personal.
- Nudos necesarios y gestualidad básica en escalada.
- Visualización y uso de anclajes naturales.
- Colocación y emplazamiento de material de autoprotección.
- Montaje de reuniones básicas en terreno de montaña.
- Tipos de aseguramiento y encordamiento.
- Técnicas de progresión con cuerda: donde y como utilizarlas.
- Destreps, descuelgues y descenso en rapel.
- Montaje de pasamanos.
- Detección de pasajes clave sobre el terreno y factores determinantes a tener en cuenta.
- El medio natural: impacto ambiental, regulaciones y normativa.
- Gestión del riesgo.

## MATERIAL NECESARIO

Vestimenta acorde para la actividad física y adecuada a la estación del año (ropa térmica, impermeable, cortavientos, guantes, etc.), calzado de aproximación o zapatillas, protección solar (gafas de sol, crema solar, cacao para los labios, gorra o gorro), mochila (30 L aprox.), agua (mínimo 2 litros), comida para el día (bocadillo, frutos secos, barritas, fruta, etc.) y frontal y pilas.

Un cortavientos o forro ligero siempre es conveniente, incluso en verano.

Equipo personal (arnés, casco y cabo de anclaje), 4 mosq. de seguridad (2 de ellos HMS), 1 placa autobloqueante (tipo reverso), 1 anillo de dyneema (o kevlar) de 120 y 1 de 240cm, 1 cordino de kevlar (o cordino de 7mm) de 5m y un cordino de poliamida de 7mm de 120cm para machard (o kevlar 5mm).

## INCLUYE

- Guía de Escalada en roca AEGM con amplia experiencia.
- Material técnico colectivo.
- Seguros de accidentes y responsabilidad civil.
- Apuntes en PDF.
- Material técnico individual en caso de no disponer de algo.
- Certificado de Realización del Curso.
- Reportaje fotográfico.
- **No incluye:** cualquier cosa no descrita en el apartado "Incluye"

**PRECIOS** (grupo mínimo: 2 alumnos)

Grupo de 2: 170€/persona

Grupo de 3: 135€/persona

**Dificultad técnica: MEDIA**

**Exigencia física: NORMAL**



**José Juan – Guía de Escalada**  
**Guía de Escalada en Roca - Técnico Deportivo en Escalada**

[jjbudinho@hotmail.com](mailto:jjbudinho@hotmail.com) 626792035

Registro de Empresas y Actividades Turísticas de la C. Autónoma de Galicia:  
TD- PO- 000715