Club Deportivo Aventuras Trepakabras
www.aventurastrepakabras.com

CURSO DE ALTA MONTAÑA ESTIVAL
(Actividad subvencionada por la Federación Aragonesa de Montañismo)

Fechas : 1 y 2 de Julio de 2017
Lugar : Benasque
Organiza : Club D.Aventuras Trepakabras
Co-organiza : Federación Aragonesa de Montaña
Imparte : Técnico de Prames
Participantes : Preferentemente Socios y fed B, no socios consultar
Plazas : 8 max – 4 min
Requisitos : Buen estado físico y aportar el equipo necesario
Coutas : El importe de la cuota final se determinara al cerrar el plazo de inscripción al Curso, dependiendo del nº de participantes,cuantos mas socios participen menor sera el importe final.
Reserva : 50€
Concepto : Curso de Alta M.Estival ,nombre y apellidos
Inscripciones : Hasta completar plazas,por riguroso orden.
Fecha tope : 19 de Junio de 2017
Incluye : Profesor titulado
Material colectivo
Seguros de RC y Accidentes
Alojamiento en m/pensión en Albergue de Montaña
No incluye : Transporte
Equipo personal
Formas de pago : Online
En mano : Sara – Gertrudis de Avellaneda ,37 local (L-S)
Antonio 679 419 503
Cuenta : ES41 0081 1912 6600 0106 6314

Objetivos :

- Adquirir los conocimientos técnicos de seguridad,orientación y conocimiento del medio imprescindibles para poder desenvolverse con plena autonomía por recorridos de alta y baja montaña estival.

Contenidos :

- Equipo y material
- Seguridad
- Planificación
- Logística
- Cálculos de los principales aspectos técnicos del recorrido.
- Aspectos de seguridad y pautas para una práctica saludable.
- Auto-detenciones con y sin material de progresión.
- Técnicas de progresión.
- Uso adecuado de los bastones.
- Uso adecuado del piolet y crampones
- Lectura de mapas y navegación
- Uso y aplicaciones de brújula y altímetro

Equipo :

-Ropa y calzado adecuado a la época y la actividad

-Ropa y calzado de recambio

- Mochila de 40/ 45 litros con portamateriales
- Bastones
- Piolet y crampones
- Casco
- Brújula y altímetro
- GPS , en caso de tenerlo
- Gorro,gorra,guantes,buff,crema solar,gafas de sol.
- Útiles de aseo personal
- Comida y bebida para las jornadas (sab-dom)
- Nota : El profesor puede que pida algún material técnico a los alumnos en función de las necesidades del grupo.

Mas info : www.aventurastrepakabras.com
clubdeportivo@aventurastrepakabras.com
679 419 503