

# CURSO DE ALPINISMO NIVEL I



## DIRIGIDO A

- Todos los deportistas que se quieren iniciar en el montañismo invernal de forma segura.

## OBJETIVOS

- Iniciar a los deportistas interesados en las técnicas básicas de progression y seguridad en montañismo invernal. Conocimiento de todo el material básico para la práctica de montañismo invernal y aprendizaje del conocimiento del medio.

## CONTENIDOS

- Material Básico de Alpinismo y su mantenimiento.
- Progresión con crampones y piolet con diferentes pendientes.
- Encordamiento en terreno glacial. Nudos básicos.
- Autodentención de caídas en distintas situaciones
- Maniobras de seguridad en la progresión en nieve.
- Prevención de la hipotermia y construcción de refugios.
- Planificación de ascensiones. Nivología y manejo de ARVA.

# CURSO DE ALPINISMO NIVEL I



## REQUISITOS MÍNIMOS

- *No se necesita experiencia previa*

## RATIOS

- **Mínimo 5 / máximo 8** participantes por grupo.

## MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE

- Ropa adecuada para el frío. (Chaqueta, pantalones, guantes, etc...)
- Botas de montaña impermeables. (recomendables de suela rígida)
- Mochila DE 40/50 l.
- Arnés y casco de escalada.
- Crampones y piolet.
- Asegurador con mosquetón de seguridad.
- Cuerda de randone (valen diferentes medidas y diámetros)
- 3 mosquetones de seguro tipo HMS.
- 2 aros de cinta de 120 cm.
- *Cordinos de 7mm (3 metros)*
- Cantimplora y frontal.
- Gafas de sol y crema protectora.

# CURSO DE ALPINISMO NIVEL I



## CUOTA INCLUYE

- **Incluye:** Expedición de certificado
- **No incluye:** Alquiler de material, alojamiento y extras.

## ¡RECUERDA!

- Si eres un club femecv o asociación de personas, puedes solicitar la personalización de un curso, con un precio reducido y técnicos evam. pide tu presupuesto.
- Ponte en contacto con la escuela para solicitar presupuesto para tu grupo, realizar consultas sobre los descuentos, cursos, precios, dudas...

**DOMINA LA MONTAÑA:**  
APRENDE, PROGRESA Y  
DISFRUTA **CON LA EVAM**

Descubre más

Para más información:  
[evam@femecv.com](mailto:evam@femecv.com) · 965 439 747  
[www.tienda.femecv.com](http://www.tienda.femecv.com)



SÍGUENOS EN  
REDES SOCIALES

