

CURSO DE MONTAÑISMO ESTIVAL



DIRIGIDO A

- Todo tipo de personas que se quieren iniciar en el montañismo, o siendo practicantes principiantes, quieran aprender las bases de seguridad y progresión en este medio.

OBJETIVOS

- Iniciar a los deportistas en las técnicas básicas de progresión por terreno no nevado, baja-media montaña. Conocer los parámetros básicos de seguridad. Conocer el material básico para la práctica del montañismo y el conocimiento del medio

CONTENIDOS

- *Vestimenta y material Básico en el montañismo.*
- *Peligros objetivos y subjetivos.*
- *Técnicas de progresión en diferentes terrenos.*
- *La meteorología de montaña.*
- *Orientación de montaña y Planificación de itinerarios.*
- *Instalación de tiendas y vivac.*
- *Planificación de ascensiones. Topoguía.*
- *Conocimiento del medio. Medio ambiente.*
- *Primeros auxilios y petición de ayuda.*

CUOTA INCLUYE

- **Incluye:** expedición de certificado.
- **No Incluye:** Alojamiento y manutención, material personal y extras.

CURSO DE MONTAÑISMO ESTIVAL



CERTIFICACIÓN

- *Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.*

REQUISITOS

- No se necesita experiencia previa.

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE

- Vestimenta y calzado de montaña.
- Saco de dormir y aislante.
- Mochila min. 25 l.
- Cantimplora y frontal.
- Gafas de sol y crema protectora.

PLAZAS LIMITADAS A

- 4 mínimo / 15 máximo participantes.

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

Descubre más

Para más información:
evam@femecv.com · 965 439 747
www.tienda.femecv.com



SÍGUENOS EN
REDES SOCIALES

