



espacio acción

centro de formación y entrenamiento



CURSO MONTAÑISMO INVERNAL

En invierno, con la nieve y el hielo, la montaña se transforma. Si queremos realizar en esta época alguna marcha o ascensión sencilla, solo necesitaremos poseer unos conocimientos y técnicas, que podemos adquirir con este sencillo curso.

□ OBJETIVOS

Adquirir los conocimientos y las técnicas básicas para moverse con seguridad en la montaña invernal.

□ CONTENIDOS

Conocimiento del medio: tipos de nieve, su transformación.

Peligros de la montaña invernal: frío, avalanchas.

Técnicas básicas de movimiento en terreno nevado, uso del piolet, progresión sin y con crampones.

Autodetenciones sencillas.

□ DURACIÓN 1día

□ LUGAR SIERRA GUADARRAMA

□ PRECIO plaza **60 €**

Incluye:
Piolet y crampones. Seguros.

No incluye
Equipo personal: botas de montaña y ropa invernal. Transporte. Comidas.

□ PROGRAMA

Cita a las 8 h en Puerto de Cotos. Prácticas de 8 a 15 hs. Regreso a Madrid.



FECHAS CURSOS

consultar

****Para realizar este curso no es necesaria ninguna experiencia previa en montaña.***

**C/ Marcelino Álvarez, 6
www.espacioaccion.es**

28017 MADRID

**91 3267292/ 91 3267147
informacion@espacioaccion.es**