



# CURSO DE PROGRESIÓN EN CRESTAS Y ARISTAS

**muntania**   
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	Datos básicos .....	1
3	Objetivos, contenidos y requisitos necesarios .....	2
4	Precio. Incluye/ No incluye. ....	2
4.1	Incluye .....	3
4.2	No incluye.....	3
5	Mas información .....	3
6	Otros cursos similares.....	5
7	Contacto.....	5

## 1 Presentación

Te proponemos **dos días de formación** para aprender las técnicas de progresión en crestas y aristas y así poder dar un paso más en tu actividad en montaña, pudiendo solventar esos tramos que sin tener gran dificultad técnica requiere conocer el manejo de cuerda y otros elementos de aseguramiento.

Pretendemos que, tras finalizar el curso, no tengas que darte la vuelta en esas cortas trepadas que te separan de la cumbre o que en los tramos de crestas y aristas puedas asegurarte tanto a ti como a tu compañero para que no paséis miedo, y lo más importante, que lo paséis con mayor seguridad.

El programa puede adaptarse a otra zona en función del origen de los participantes y de las condiciones meteorológicas cuando se realice el curso.

## 2 Datos básicos

Destino: en tu comunidad autónoma.

Actividad: **Curso de progresión en crestas y aristas**

Duración: 2 días

Época: todo el año

Grupo mínimo-máximo: 1-4 personas.

### 3 Objetivos, contenidos y requisitos necesarios

#### Objetivos

- Adquirir los conocimientos necesarios para progresar en aristas y crestas donde es necesario la ayuda en tramos puntuales de la cuerda para asegurar ciertos pasos.

#### Contenidos

- Material fundamental que hay que llevar. Aspectos básicos de utilización de los mismo.
- Cadena de aseguramiento dinámico.
- Técnicas de progresión a largos y en ensamble.
- Autoprotección con elementos mecánicos y naturales.
- Gestión del riesgo.
- Lectura de croquis y logística.

#### Requisitos necesarios

- Nivel técnico: no se requiere ningún conocimiento técnico de escalada ni conocimiento previo de maniobras con cuerdas. Si que es recomendado y normal que los candidatos tengan experiencia montañera en ascensiones donde además de caminar hayan tenido que usar las manos para trepadas puntuales. Hay que tener agilidad en el avance en terreno rocoso fuera de camino.
- Estado físico: persona no sedentaria que tenga cierto hábito de realizar ejercicio de forma regular.



### 4 Precio. Incluye/ No incluye.

#### Precio:

- 250 € por persona si el grupo alcanza 4 participantes.
- 275 € por persona si el grupo alcanza 3 participantes.
- 325 € por persona si el grupo alcanza 2 participantes.
- 600 € por persona si el grupo alcanza 1 participante.

#### 4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.
- Asesoramiento para cualquier duda, adquisición de material, recorridos, etc antes y después del curso.

#### 4.2 No incluye

- Transporte al lugar donde se desarrolla la actividad. En caso de estar interesados os pondremos en contacto con otros participantes para compartir coche y gastos.
- Alojamiento y manutención durante la actividad. Muntania Outdoors se lo puede gestionar.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

## 5 Mas información

### Material necesario

Si le falta algo de material nosotros se lo alquilamos, consúltenos.

- Mochila 30-40 litros para la aproximación.
- Zapatillas o botas tipo trekking para la aproximación y pies de gato.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje con un mosquetón de seguridad, asegurador-descensor.
- Ropa térmica apropiada para el destino y época del año.
  - Calcetines.
  - Pantalón de montaña.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta corta viento.
  - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora (mínimo 1,5 litro).
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

### Puntos fuertes

- 2 jornadas completas en montaña.
- Programa adaptable a nuestro nivel.
- Grupo muy reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.
- Posibilidad de asesoramiento en tienda especializada para la adquisición del material necesario y/o posibilidad de alquilar.

### Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

### **Hora y lugar de encuentro**

Si que dejaremos claro cuando se confirme la actividad donde se realizará el mismo, pero hasta 3 días antes del inicio de este no le mandaremos información del lugar concreto y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Esperamos hasta el final para esta información ya que hasta poco antes no se sabe dónde estarán las mejores condiciones, ¡merece la pena la espera con el fin de que saquéis el máximo provecho a la zona!

Además, mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

### **Transporte a la zona donde se hace el curso**

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

### **Material**

Se puede alquilar material en la zona (consúltenos antes).

### **Tipo de seguro que se incluye en el viaje. Península (España, Portugal y Pirineo francés)**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia y Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

### **Seguro de accidentes y rescate incluido en la península (España, Portugal y Pirineo Francés)**

#### **Capital asegurado**

- Fallecimiento accidente 7.500 €
- Incapacidad permanente absoluta accidente 15.000 €
- Incapacidad accidente según baremo 15.000 €
- Asistencia sanitaria accidente ilimitada

### **Delimitación de cobertura de gastos asistenciales por accidente**

- Periodo máximo cobertura de asistencia dental en centros concertados 365 días
- Importe máximo centros NO concentrados 12.000 €
- Importe máximo para cobertura de material protésico y endoprotésico ilimitado
- Importe máximo para cobertura en centros No concertados, hasta 12.000 €
- Importe máximo para cobertura de material protésico dental ilimitado

\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Compañía Previs seguros. Nº PÓLIZA 4020015582-0 Global Adventure Team. Teléfono de asistencia 24h 913840330.

\*\* Hay que dar parte a la aseguradora con la mayor brevedad posible. La compañía facilitará un número de expediente. Ese número de expediente es imprescindible para acudir al centro de atención médica. Se tendrá que facilitar ese número de expediente al centro médico.

\*\*\* El guía de la actividad tendrá que mandar un parte de accidentes a la compañía aseguradora durante las siguientes 48 horas del accidente.

\*\*\*\* Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

\*\*\* Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

## **6 Otros cursos similares**

- Curso de maniobras con cuerdas para montañeros
- Curso de escalada en roca, nivel 1 (iniciación)
- Curso de escalada en roca, nivel 2 (vías de varios largos equipadas)
- Curso de escalada en roca, nivel 3 (vías de varios largos desequipadas)

## **7 Contacto**

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com) [www.geographica.es](http://www.geographica.es)

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid