



ESCUELA DE MONTAÑA





ESCUELA DE MONTAÑA

GAIA DEPORTE Y AVENTURA

Desde GAIA hemos elaborado este curso de cuatro días de duración distribuido en tres fines de semana distintos con el objetivo de poder ser autónomo y más seguro en la preparación logística de un itinerario de montaña estival.

Se tratan diferentes aspectos que se dan en la práctica en montaña (sin nieve) y que nos ayudarán a ser más eficientes y seguros en el medio natural.

- Incluye:

- . Guía titulado.
- . Seguro accidentes.
- . Material colectivo (cuerda, etc.).
- . Aula para el desarrollo de la clase teórica.

- No incluye:

- . Alojamiento y dietas en Guadarrama (refugio, hostel)
- . Desplazamiento, alojamiento y dietas del guía en la ruta de Guadarrama (transporte y refugio/ hostel).
- . Material individual.
- . Todo lo no especificado en el apartado "incluye".

Precio: 195 €/persona.

Grupo mínimo: 6 personas.





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Taller 1

TRABAJO TEÓRICO

Un día completo en aula en la que abordaremos los siguientes temas:

- . Equipo y material básico para montaña estival.
- . Logística y prevención.
- . Preparación y diseño de itinerarios (elaboración y planificación de una ficha de ruta)
- . Cálculo de tiempos y horario en montaña.
- . Técnicas de desplazamiento y progresión adaptadas al terreno.
- . Trabajo práctico: elección de ruta en la Sierra de Guadarrama por parte de todo el grupo y preparación de itinerario, logística, horarios, etc. para trabajar lo que vemos en el taller 1 y 2 en esta ruta de fin de semana.

Taller 2

TRABAJO PRÁCTICO

Un día completo en el medio natural:

- . Cabuyería básica.
- . Porteos y ayudas en pared (trepadas y destrepes)
- . Sistemas básicos de aseguramiento con cuerda y material de fortuna.
- . Montaje de pasamanos y ayudas en descenso.
- . Confección de un vivac de fortuna.

Taller 3

RUTA EN LA SIERRA DE GUADARRAMA

Dos días en medio natural:

- . Puesta en práctica de lo tratado en los talleres anteriores y progresión en terreno real durante los dos días
- . Nociones básicas de cartografía y tipos de mapas.
- . Interpretación de los elementos del mapa.
- . Rumbos y triangulaciones, obtención y utilidad.
- . Tácticas de orientación y progresión en montaña.



¿TE VIENES?

c/ Juan Andujar Balsalobre, Hellín (Albacete)
664 19 19 69 | info@gaiadeporteyaventura.com
www.gaiadeporteyaventura.com