



CURSOS de VERANO

(Del 1 de mayo al 30 de noviembre)



ÍNDICE

	<u>Página</u>
• Curso de Montañismo Estival	3
• Curso de Crestas y Aristas	5
• Curso de Orientación y GPS	7

Nota: todos los precios indicados en el presente catálogo son por persona.



CURSO DE MONTAÑISMO ESTIVAL



En este curso aprenderán a planificar y ejecutar itinerarios de uno o varios días en condiciones de montaña estival. Desde montar un vivac donde pasar la noche hasta aprender a moverse por los diferentes terrenos que nos encontremos, pasando por saber orientarse con mapa y brújula.



Desde 75€ /
persona

Información y Reservas: Tlf. 626 572 790
e-mail: info@mirandoalsur-aventura.com
www.mirandoalsur-aventura.com

Más información: pasa la página →

CURSO DE MONTAÑISMO ESTIVAL

Contenidos del curso:

- Orientación básica
- Planificación de salidas de uno o varios días
- Técnica de progresión en pedrera, laderas herbosas, caos de bloques, trepadas
- Técnicas de vivac
- Alimentación e hidratación
- Seguridad en montaña

Incluye:

- Guía de Montaña Titulado
- Seguro de Accidentes y RC
- Material personal (mapa, brújula)
- Material de seguridad colectivo
- 2 noches en régimen de MP en el Refugio Poqueira
- Transporte Granada – Inicio Ruta – Granada (sujeto a disponibilidad)

Programa

Viernes

- Recogida de los participantes en Granada y traslado a punto de inicio de la actividad (sujeto a disponibilidad)
- Marcha de aproximación al Refugio Poqueira
- Cena y pernocta en el refugio
- Presentación y Sesión informativa sobre el curso.

Sábado

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica
- Comida en el Refugio
- Sesión práctica
- Sesión teórica
- Cena en el Refugio
- Sesión informativa del domingo.

Domingo

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica
- Finalización del curso
- Comida opcional en el Refugio
- Bajada al coche
- Traslado a Granada

Precios para Federados:

- 2 personas: 150€
- 3 personas: 125€
- 4 - 5 personas: 100€
- 6 - 8 personas: 75€

Precios NO Federados:

- 2 personas: 200€
- 3 personas: 175€
- 4 - 6 personas: 150€
- 7 - 8 personas: 125€

Extras:

Comida domingo: 10€

CURSO DE CRESTAS Y ARISTAS



Este curso tiene como objetivo que adquieras los conocimientos sobre las maniobras y técnicas necesarias para progresar con seguridad en terrenos de dificultad media, como aristas, crestas, resaltes rocosos, etc., para así poder completar determinados recorridos de montaña que tienen uno o varios puntos “delicados” y que de otra manera no se pueden realizar.



Desde 75€ /
persona



CURSO DE CRESTAS Y ARISTAS

Contenidos del curso:

- Equipo y materiales para Alta Montaña
- Progresión con material de fortuna
- Taller de nudos
- Montaje de rápel
- Montaje de reuniones. Anclajes naturales
- Técnicas de aseguramiento. Aseguramiento dinámico
- Progresión en ensamble
- Seguridad en montaña

Incluye:

- Guía de Montaña Titulado
- Seguro de Accidentes y RC
- Material personal (mosquetones, anillos de cinta...)
- Material de seguridad colectivo
- 2 noches en régimen de MP en el Refugio Poqueira
- Transporte Granada – Inicio Ruta – Granada (sujeto a disponibilidad)

Programa

Viernes

- Recogida de los participantes en Granada y traslado a punto de inicio de la actividad (sujeto a disponibilidad)
- Marcha de aproximación al Refugio Poqueira
- Cena y pernocta en el refugio
- Presentación y Sesión informativa sobre el curso.

Sábado

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica
- Comida en el Refugio
- Sesión práctica
- Sesión teórica
- Cena en el Refugio
- Sesión informativa del domingo.

Domingo

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica
- Finalización del curso
- Comida opcional en el Refugio
- Bajada al coche
- Traslado a Granada

Precios para Federados:

- 2 personas: 150€
- 3 personas: 125€
- 4 - 5 personas: 100€
- 6 - 8 personas: 75€

Precios NO Federados:

- 2 personas: 200€
- 3 personas: 175€
- 4 - 6 personas: 150€
- 7 - 8 personas: 125€

Extras:

Comida domingo: 10€

CURSO DE ORIENTACIÓN Y GPS



En este curso aprenderás las técnicas de orientación básicas y avanzadas (orientación nocturna o con visibilidad reducida o nula) además de aprender a usar tu GPS para sacarle todo su rendimiento y su correcta utilización en montaña.



Desde 75€ /
persona

CURSO DE ORIENTACIÓN Y GPS

Contenidos del curso:

- Mapas
- Brújulas, altímetros y otros instrumentos
- Sistemas de coordenadas
- Orientación con mapa y brújula
- Orientación avanzada
- Introducción al GPS (basado en GPS's Garmin)
- Waypoints, tracks y rutas
- Cartografía digital y software
- Seguridad en montaña

Requisitos:

- Tener GPS propio
- Recomendable: nociones de orientación básica.

Incluye:

- Guía de Montaña Titulado
- Seguro de Accidentes y RC
- Material personal (mapa, brújula)
- Material didáctico
- 2 noches en régimen de MP en el Refugio Poqueira
- Transporte Granada – Inicio Ruta – Granada (sujeto a disponibilidad)

Programa

Viernes

- Recogida de los participantes en Granada y traslado a punto de inicio de la actividad (sujeto a disponibilidad)
- Marcha de aproximación al Refugio Poqueira
- Cena y pernocta en el refugio
- Presentación y Sesión informativa sobre el curso.

Sábado

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica
- Comida en el Refugio
- Sesión práctica
- Sesión teórica
- Cena en el Refugio
- Sesión informativa del domingo.

Domingo

- Desayuno en el Refugio
- Sesión práctica
- Finalización del curso
- Comida opcional en el Refugio
- Bajada al coche
- Traslado a Granada

Extras:

Comida domingo: 10€

Precios para Federados:

2 personas: 150€
3 personas: 125€
4 - 5 personas: 100€
6 - 8 personas: 75€

Precios NO Federados:

2 personas: 200€
3 personas: 175€
4 - 6 personas: 150€
7 - 8 personas: 125€