

## CURSO DE ALPINISMO EN MADRID



Un curso de iniciación al alpinismo desde 0 aprendiendo el uso de crampones y piolet. Podrás aprender de la mano de los mejores profesionales. Será un curso imprescindible para tus actividades de montaña, aprenderás las nociones básicas, lo que te permitiría ir a la montaña con una mayor seguridad, y disfrutaras de esta de otra forma.

### ¿Que haremos en el Curso de Alpinismo en Madrid?

Si realizas rutas de esquí de montaña o de raquetas de nieve, y quieres avanzar en tus conocimientos para realizarlas con más seguridad, este curso te permitirá emprender rutas más difíciles sin complicarte la vida.

Durante las primeras horas del día, aprenderemos las nociones básicas sobre el material que se usa y el manejo del piolet, así como la progresión sobre la nieve sin crampones, así como con ellos. Finalmente, nos calzaremos todo el material y realizaremos una pequeña ruta donde veremos las diferentes técnicas de su uso.

Si quieres aprovechar este curso al máximo, pregúntanos por nuestros cursos a la carta. Además, si sois un grupo, tendréis una serie de ventajas especiales.

### OBJETIVOS DEL CURSO

- Aprender a manejar el piolet.
- Aprender a utilizar los crampones (técnica francesa / de todas las puntas).
- Aprender a realizar autodetenciones con el piolet.

Con este curso, podrás enfrentarte a ascensiones Fácil (F), es decir, ascensiones como Peñalara o Cabezas de Hierro.

### CONTENIDO

- Material técnico específico.
- Material personal.

- Técnicas de uso de los crampones.
- Técnica de uso del piolet y autodetenciones.
- Programación eficaz de las actividades invernales: elección de itinerarios, materiales y gestión del riesgo.

## LUGARES

1. Sierra de Guadarrama.  
Se realizará en los alrededores de Peñalara o en Cabezas de Hierro.

### ¿QUÉ INCLUYE?

Material necesario para todas las actividades (piolet y crampones), Profesor-Guía de Alpinismo y Seguro de Accidentes.

### ¿QUÉ NO INCLUYE?

Comida y transporte.

### ¿QUÉ DEBO LLEVAR YO?

- Ropa de abrigo (camiseta térmica y forro polar).
- Ropa de montaña impermeable (chaqueta y pantalones).
- Botas semirrigidas.
- Guantes y gorro (se recomienda llevar de repuesto).
- Mochila de 40 L de capacidad con comida y agua.
- Gafas de sol y crema solar.

### PRECIOS Y RESERVAS

**Adultos:** 59€ / persona

Se considera reservada la plaza una vez ingresado el 100% del importe de la actividad.

**Banco:** Triodos Bank

**Destinatario:** Amadablam Viajes Aventura

**Cuenta:** ES78 1491 0001 2020 7696 0810

**Concepto:** Nombre, apellidos e ID RESERVA

Para poder consultar la **política de cancelación** y sus **condiciones**, [pincha aquí](#).

Tres días antes de la actividad, recibirás en el correo electrónico un mail recordatorio con los datos más relevantes.

### GRUPO DE PARTICIPANTES

El grupo está compuesto por un mínimo de 3 participantes. El ratio guía / personas será de 1/6.

En caso de no llegarse al grupo mínimo, se deberá anular la actividad y se permitirá cambiar el día de realización de la misma o la devolución del dinero.

### TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR...

CURSO	INFORMACIÓN	LINK
CURSO ALPINISMO NIVEL II	Avanza en tus conocimientos de alpinismo para poder alcanzar las cumbres más altas por corredores, e incluso pequeñas cascadas de hielo	<a href="https://cursosmontana.es/viaje/curso-alpinismo-avanzado/">https://cursosmontana.es/viaje/curso-alpinismo-avanzado/</a>

## CURSOS DE ALPINISMO

*CURSO ESQUÍ  
MONTAÑA*

Un curso para aprender las técnicas básicas de esquí de travesía, y adentrarte en esta actividad tan apasionante

<https://cursosmontana.es/viaje/curso-esqui-de-travesia-iniciacion>

*PROGRESIÓN  
Y RESCATE  
GLACIAR*

Si tu destino es Los Alpes, este curso es ideal. Aprenderás a moverte por un glaciar, encordarte de forma adecuada y rescatar a un compañero de una grieta

<https://cursosmontana.es/viaje/progresion-y-rescate-glaciar>



viajes  
aventura.es