

## **ANTES DE INSCRIBIRTE CONSULTA PLAZAS Y DISPONIBILIDAD EN**

altamontana@clubalpinouniversitario.com

### **CONTENIDOS DEL CURSO:**

- MATERIAL A UTILIZAR.
- PROGRESION POR TERRENO NEVADO.
- TECNICAS DE CRAMPONAJE Y PIOLETAJE.
- AUTODETENCION.
- ENCORDAMIENTO Y MANEJO DE CUERDAS.
- NUDOS.
- ANCLAJES EN NIEVE.
- TECNICAS DE RAPPEL.
- PROGRESION EN GLACIAR.
- MANEJO DE ARVA.
- NIVOLOGIA Y ALUDES.
- LOGISTICA Y ORGANIZACIÓN.



### **LISTA DE MATERIAL:**

- Pantalón y chaqueta impermeable.
- Botas de montaña impermeables.
- Ropa de abrigo.
- Casco\*
- Arnés\*
- Piolet\*
- Crampones\*
- Equipo descensor\*
- Saco de dormir y esterilla aislante.
- Hornillo y material de cocina.

El material marcado con \* puede alquilarse en el club.

**EL JUEVES 25 DE FEBRERO SE REALIZARA UNA REUNIÓN INFORMATIVA EN LA SEDE DEL CLUB.**

### **EL PRECIO INCLUYE:**

- PROFESORADO TITULADO ESCUELA ARAGONESA DE MONTAÑISMO
- ALOJAMIENTO EN PENSION COMPLETA (1 DIA) EN LA ESCUELA DE MONTAÑA DE BENASQUE Y MEDIA PENSION (1 DIA) EN LUGAR A DETERMINAR.
- MATERIAL DIDACTICO.

### **NO INCLUYE:**

- DESPLAZAMIENTOS
- COMIDA DE LOS DIAS 28 FEB, 4 Y 5 DE MARZO.

## DATOS PERSONALES

Nombre y apellidos: .....

DNI: .....Fecha de nacimiento: .....

Domicilio: .....Código Postal: .....

Población: ..... Sexo:.....

Teléfono: ..... Email: .....

Nombre, teléfono y relación persona de contacto en caso de emergencia: .....

.....

Alergias o intolerancias a medicamentos o alimentos: .....

Medicación y tratamiento habitual: .....

### ***ENCUESTA DE INSCRIPCIÓN***

¿Realizas ejercicio físico con regularidad?

Mucho                      Bastante      Algo                                      Poco                                      Nada

¿Practicas o has practicado alguna vez otros deportes de montaña? Indica las actividades mas destacadas que hayas realizado.

¿A que club o asociación perteneces?

¿Eres miembro de la comunidad universitaria? ¿A que facultad perteneces?

¿Dispones de vehículo para los desplazamientos? Indicar plazas.

¿Qué te ha impulsado a participar en este curso?

¿Qué esperas aprender en el curso?

D./Dña. ....

con D.N.I. ....

DECLARA:

Que no padece enfermedad ni limitación física o psíquica que le incapacite o dificulte en cualquier grado las actividades a desarrollar.

Que esta informado y por tanto conoce y asume los riesgos inherentes a la practica del alpinismo y deportes de montaña.

Que se compromete a cumplir en todo momento las indicaciones e instrucciones de los monitores responsables del curso que recibe, y por tanto les exime de toda responsabilidad si no sigue las instrucciones e indicaciones técnicas de los mismos.

Fecha: ..... Fdo: .....

### **FORMA DE PAGO**

Ingreso bancario en cualquier oficina del Banco Santander

Titular: **CAU-Club Alpino Universitario**. Cta. Cte. ES92 0049 5483 63 2216446965 (traer resguardo).

