

ESCUELA DE MONTAÑA y TREKKING 2016

CLUB ANDINO MAR DEL PLATA

OBJETIVO: Este es un mix de actividades, la idea es combinar Curso Iniciación a la montaña con Salidas al terreno, para personas que quieran aprender y realizar las salidas de manera recreacional y deportiva. La idea es motivar a la gente con ganas de hacer actividades de montaña.

FECHA Y DURACION:

Charla informativa 1 de Abril, 20 horas

Este plan está diseñado para todo el año 2016.

CRONOGRAMA: 2 módulos de tres meses

- CLASES TEÓRICAS: 4 clases teóricas por mes; las charlas van hacer en el Club, los temas van hacer variados, equipamiento, itinerarios, navegación, primeros auxilio etc, esto va hacer una combinación entre charlas, fotos y videos.
- 3 SALIDAS PROGRAMADAS por mes, de día entero
2 Salidas con Pernocte, por modulo.
VAMOS A CERRAR LOS LA ESCUELA DE MONTAÑA CON UNA EXPEDICION DE AL MENOS 5 DÍAS. El lugar a confirmar.

CONTENIDO Y TEMAS A DESARROLLAR

- Indumentaria y equipo
- Orientación
- Programación de expediciones
- Elección de itinerarios
- Entrenamiento
- Uso de cocinas a bencina y gas.
- Rescate
- Primeros auxilios
- No deje rastros
- Nutrición
- Niveología Avalanchas.
- Técnicas en tránsito en terrenos escarpados y nevados.
- Climatología
- Motivación
- Ambientes de montaña de todo el mundo.

FECHAS CRONOGRAMAS

1 MODULO ABRIL, MAYO, JUNIO

2 MODULO SEPTIEMBRE, OCTUBRE, NOVIEMBRE

FECHAS 1 MODULOS

ABRIL

12 Martes: clase teóricas

15 Viernes: teórico

17 Domingo; Salida a las sierras

22 Viernes; teórico

24 Domingo; Salida.

29 Viernes; Teórica, preparación de la Salida.

30 y 1 Mayo: Salida

MAYO

12 Jueves; teórico

15 Domingo; Salida GALGO Y JUANCHO

20 Viernes; Teórico

29 Domingo; Salida GALGO Y JUANCHO

JUNIO

3 Viernes; teórico

10 Viernes; Teórico

12 Domingo; Salida

19 Domingo; Salida

2 y 3 Julio Salida Ventana