

Resumen de Alpinismo - Adam Helman

Cursos de Instrucción

- * Alpinismo General (12 días)
con **American Alpine Institute** en el “North Cascades” de Washington, EEUU.
- * Alpinismo Invernal (6 días)
con **American Alpine Institute** en la Sierra Nevada de California, EEUU.
- * Escalada de Roca (2 días)
con **Exum Guides** en cordillera “Tetons” de Wyoming, EEUU.

Habilidades

- * asegurar y rappel con cuerda
- * roca técnica hasta YDS 5.6
- * uso de piolet y grampones
- * viaje sobre glaciar y recate de grieta (sistema “Z”)
- * **toda** manera de planear expediciones en general y rutas específicas
- * navegación con mapa, aguja magnética, GPS
- * hacer camping y cocinar
- * Inglés / Español

Subidas Principales en Sudamérica

Argentina - Aconcagua (2006)

http://www.cohp.org/personal/Aconcagua/version_1/intro.html

Bolivia - Nevado Illimani (2001)

http://www.cohp.org/geocities/Illimani/Illimani_intro.html

Chile - Ojos del Salado (2011)

http://www.cohp.org/personal/Bolivia_Chile_2010-2011/Bolivia_Chile_2010-2011.html

Ecuador - Cayambe / Cotopaxi / Chimborazo (2008)

http://www.cohp.org/personal/Ecuador/version_1/Ecuador_December_2008.html

Venezuela - Pico Bolívar (2004)

<http://www.cohp.org/geocities/Venezuela/revision2/intro.html>

General y Lista de Subidas

Vease esa página principal que describe mi afición -

<http://www.cohp.org/geocities/climbing/climb.html>

Soy webmaster para un club de excursionismo y alpinismo en los Estado Unidos -

<http://www.cohp.org>

Soy autor de dos libros sobre montañas -

“*The Finest Peaks*” que se trata de *prominencia topografica*,
un nuevo concepto en medir montañas.

“*A Tale of Twelve Summers*” que describe mi proyecto grandisimo
de subir la montaña mas alta en cada uno de los 414 condados
en el oeste del Estado Unidos.

Catalogación de todas las montañas que he subido (**1207 total**) -

<http://www.cohp.org/geocities/climbing/peaks.html>



Cima de Aconcagua en 12 Enero 2006