

# Resumen de Alpinismo - Adam Helman

## Cursos de Instruccion

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

## Habilidades

- \* asegurar y rappel con cuerda
- \* roca tecnica 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 especificas
- \* navegaci3n con mapa, aguja magn3tica, GPS
- \* hacer camping y cocinar
  
- \* Ingles / Espa3ol

## Subidas Principales en Sudam3rica

Argentina - Aconcagua (2006)

[http://www.cohp.org/personal/Aconcagua/version\\_1/intro.html](http://www.cohp.org/personal/Aconcagua/version_1/intro.html)

Bolivia - Nevado Illimani (2001)

[http://www.cohp.org/geocities/Illimani/Illimani\\_intro.html](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](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](http://www.cohp.org/personal/Ecuador/version_1/Ecuador_December_2008.html)

Venezuela - Pico Bolivar (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**