

ALPINISMO

Curso:

Alpinismo Perfeccionamiento

Objetivo:

Aprender y practicar las técnicas para poder progresar con seguridad y autonomía en glaciar y realizar escaladas mixtas que presenten resaltes de roca, hielo y tramos de nieve usando material de autoprotección.

Trabajaremos tanto los métodos de autoprotección, encordamiento y aseguramiento como la gestualidad en la escalada para optimizar nuestro rendimiento.

Contenidos:

Equipo y material.

Técnicas de progresión y gestualidad en terreno nevado y mixto.

Técnicas de progresión y gestualidad en hielo: piolet tracción y puntas frontales.

Anclajes en roca: friends, fisureros y clavos.

Anclajes en hielo: tornillos.

Montaje de reuniones en roca y hielo.

Tipos de equalizaciones: triángulos de fuerza.

Progresión en cordada a largos y ensamble.

Cadena de seguridad.

Progresión y seguridad en corredores, aristas y pasos en hielo y mixto.

Peligros en montaña nevada y gestión del riesgo.

Protocolo de DVA.

Búsqueda de víctimas de avalanchas.

Croquis y reseñas.

Requisitos previos:

Este curso está dirigido a deportistas con los conocimientos del curso de alpinismo nivel 1 asentados y que haya escalado en roca de primero de cuerda (IV+).

Material necesario:

Personal:

- ! Vestimenta de montaña invernal: Chaqueta impermeable/transpirable, camiseta térmica de manga larga, pantalón de montaña tipo "softshell", chaqueta de forro polar o relleno térmico tipo primaloft, guantes finos, guantes térmicos impermeables, gorro.
- ! Botas de montaña cramponables (rígidas o semirígidas) y calcetines térmicos largos.
- ! Protección solar: Gorra, gafas de sol categoría 3 mínimo, crema de sol, protector labial
- ! Mochila técnica de montaña de unos 30-35l de capacidad.
- ! Polainas (opcional en función del pantalón).
- ! Agua y comida, recomendable termo con bebida caliente.
- ! Linterna frontal.

Técnico:

- ! Piolets y crampones técnicos, arnés de escalada con cabo de anclaje y casco.
- ! Cuerda homologada para uso en doble, o cuerda de triple homologación.
- ! Cintas exprés, anillos de cinta o cordino (mínimo 7mm de diámetro), mosquetones de seguridad preferiblemente de rosca (algún HMS) y cordino para machard.
- ! Asegurador/descensor tipo reverso/ATC
- ! Friends, fisureros, tornillos de hielo y bloqueador tipo tibloc si dispones de ellos.
- ! Si no dispones de este material te lo podemos facilitar para la actividad, coméntanoslo en el momento de realizar la reserva

Duración: 4 días
Horas prácticas: 7 h/diarias.
Sesiones teóricas: 3
Nº alumnos: 4 personas por grupo de trabajo.

Fechas:

semana	fin de semana
27 al 29/I/2020	1,2 /II/2020
8 al 11/II/2020	14 y 15/III/2020
6 al 8/III/2020	25 y 26/IV/2020
9 al 12/IV/2020	9,10,16 y 17/V/2020
1 al 4/V/2020	

PRECIO: 270 € Grupo 4 alumnos

También realizamos cursos de dos y tres días

PRECIO FIN DE SEMANA: 155€ Grupo 4 alumnos

CURSO DE 3 DIAS: 210 € Grupo 4 alumnos