

ALPINISMO

Curso:

Dry-tooling

Objetivo:

Aprender a escalar de primero con seguridad en itinerarios equipados y semi equipados mediante técnica de Dry-tooling

Conocer las exigencias físicas y técnicas y los recursos para entrenarlas.

Contenidos:

- Material específico de Dry-tooling y hielo vertical.
- Adaptación de las herramientas: afilado y otras modificaciones.
- Escala de dificultad y graduaciones.
- Técnica de uso de crampones y piolets sobre la roca.
- Gestualidad propia de esta modalidad.
- Escalada de primero: recursos para chapar.
- Emplazamiento seguros flotantes.
- Posiciones de reposo.
- Recursos para entrenamiento indoor.

Requisitos previos:

Para un correcto aprovechamiento del curso es necesario poseer un nivel mínimo de 6a/6b en escalada deportiva, así como los conocimientos básicos de las técnicas de alpinismo invernal: cramponaje, manejo de piolet y auto detenciones.

Material necesario:

Personal:

- ! Vestimenta de montaña invernal: Chaqueta impermeable/transpirable, camiseta térmica de manga larga, pantalón de montaña impermeable o tipo "softshell", chaqueta de forro polar o relleno térmico tipo primaloft, guantes finos, guantes térmicos impermeables, gorro, chaqueta de pluma o relleno sintético gruesa.
- ! Botas de alpinismo cramponables y calcetines térmicos largos.
- ! Protección solar: Gorra, gafas de sol, 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 simple, 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.
- ! Friends, fisureros y tornillos de hielo si dispones de ellos.
- ! Asegurador/descensor tipo reverso/ATC.
- ! Si no dispones de este material te lo podemos facilitar para la actividad, coméntanoslo en el momento de realizar la reserva

Duración: 2 días.

Horas prácticas: 7-8 h/diarias.

Sesiones teóricas: 1

Nº alumnos: 4 personas máximo por grupo de trabajo.

Fechas:

| |
|---------------|
| 30,31/I/2020 |
| 17,18/II/2020 |
| 9,10/III/2020 |

PRECIO: 240 € (2 alumnos) 125€ (4 alumnos)

