

## **ALPINISMO**

*Curso:*

### **Escalada en hielo**

*Objetivo:*

Aprender e interiorizar la técnica y gestualidad para escalar en hielo de manera eficaz y segura. Además, aprenderemos a colocar seguros en hielo y montar reuniones con el objetivo final de ser autónomos para escalar hielo de primero de cordada.

*Contenidos:*

Equipo y material.  
Técnicas de progresión: piolet tracción y puntas frontales.  
Gestualidad en la escalada de hielo.  
Emplazamiento de seguros en hielo.  
Emplazamiento de seguros en roca.  
Montaje de reuniones y ecualización.  
Confeción de Abalakov.  
Evaluación de la calidad el hielo.  
Cadena de seguridad y gestión del riesgo  
Graduación de dificultades.

*Requisitos previos:*

Para un correcto aprovechamiento del curso es necesario poseer un nivel mínimo de Vº en escalada deportiva, así como tener asentados los conocimientos básicos de las técnicas de alpinismo invernal: cramponaje, manejo de piolet y auto detenciones (contenidos del curso de iniciación al alpinismo invernal)

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 de 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.
- ! 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 h/diarias.

**Sesiones teóricas:** 2

**Nº alumnos:** 2 a 4 personas por grupo de trabajo.

**Fechas:**

25 al 26/I/2020	22al 23/II/2020
1al 2/II/2020	14 al 15/III/2020
15 al 16/II/2020	4 al 5/IV/2020

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

