

ALPINISMO

Curso:

Iniciación al Alpinismo Invernal

Objetivo:

Aprender y practicar las técnicas para progresar, con autonomía y seguridad, en itinerarios sobre terreno nevado de baja dificultad con algún tramo que requiera su aseguramiento.

Utilizamos un sistema de enseñanza dinámico en el que, de manera participativa, iremos desarrollando los contenidos en el terreno.

Contenidos:

Equipo y material básico.

Técnicas de progresión en terreno nevado.

Manejo de piolet y crampones en función del tipo de terreno y condiciones de nieve.

Autodetenciones.

Anclajes en nieve.

Manejo de cuerda y nudos básicos.

Aseguramiento dinámico desde anclajes en nieve

Técnica de rápel desde anclajes en nieve.

Cadena de seguridad.

Peligros en montaña nevada y gestión del riesgo.

Protocolo de DVA.

Búsqueda básica de víctimas de avalanchas.

Reseñas y orientación básica.

Elección de itinerario.

Requisitos previos:

No existen.

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 y calcetines térmicos largos.
- ! Protección solar: Gorra, gafas de sol categoría 3 mínimo, crema de sol de alta protección, protector labial.
- ! Mochila 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:

- ! Piolet clásico, crampones, arnés con cabo de anclaje y casco.
- ! Cuerda, anillos de cinta/cordino (mínimo 7mm de diámetro), mosquetones de seguridad preferiblemente de rosca, alguno tipo HMS.
- ! (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.

Nº alumnos: 4 a 6 personas por grupo de trabajo.

PRECIO: 240 € PARA GRUPO MINIMO DE 4 ALUMNOS, MAXIMO 6

PRECIO FIN DE SEMANA: 125 € (grupo mínimo de 4 alumnos)

PRECIO CURSO DE TRES DÍAS: 180€ (grupo mínimo de 4 alumnos)

Fechas concretas:

semana	fin de semana
27 al 30/diciembre/2019	18,19,25,26/enero /2020
2 al 5/enero /2020	8 Y 9/febrero/2020
8 al 11/febrero/2020	18,19/abril/2020
28 febrero -2 marzo/2020	9,10,16,17/V/2020
19 al 22/marzo/2020	6,7,13,14/mayo/2020
1 al 4/mayo/2020	12,13,19,20/diciembre/2020
20 al 23/junio/2020	
5 al 8/diciembre/2020	
27 al 30/diciembre/2020	