



Curso de Iniciación al Alpinismo

¿Quieres conocer las técnicas básicas de progresión en la montaña invernal?

La montaña invernal exige un conocimiento del medio, de las técnicas y de los materiales que no debemos descuidar, ya que de ello dependerá que disfrutemos de nuestras actividades invernales.

Por ello, en este curso trataremos aspectos técnicos: distintos usos de piolet y crampones, formas de progresión en grupo, uso del “trinomio ARVA-pala-sonda”. Pero no descuidaremos todo lo relativo a la táctica en montaña invernal (importancia de la planificación y el equipamiento personal en las actividades invernales) y conocimiento-valoración del terreno (nivología básica).



¿Qué aprenderé?

- Importancia del uso del casco en montaña
- Técnicas de uso del piolet. Tipos de agarre en función de la situación y el terreno. Autodetenciones
- Técnicas de cramponaje. En función de la situación y el terreno
- Apertura y seguimiento de huella en nieve
- Nivología básica
- Iniciación al uso de ARVA, pala y sonda
- El equipamiento personal en montaña invernal. Vestimenta, calzado, hidratación y nutrición
- Cómo evitar errores
- Interpretación de guías, croquis y reseñas de ascensiones en montaña
- Planificación de actividades en montaña

¿Qué necesito?

- Vestimenta y calzado (adecuados para la actividad y acorde con la estación del año). Importante: gorro y guantes de repuesto, ropa térmica y capa cortavientos
- Botas de montaña (preferentemente rígidas) y polainas
- Piolet de travesía y crampones (preferiblemente semi-automáticos)
- Bastones de travesía extensibles
- Mochila de 35 litros de capacidad (aproximadamente)
- Gorra, gafas (de sol y de ventisca), crema protectora y botiquín mínimo personal
- Agua y comida
- Linterna frontal

(*) En caso que no dispongas del siguiente material técnico, podremos prestártelo durante los días de curso. Así como asesorarte para su compra, en caso que lo desees

- Casco de escalada

¿Cuánto tiempo necesito?

2 días (cada día dedicaremos al menos 8h a la formación)

¿Cuál es la exigencia de este curso?

Poseer un nivel físico aceptable, no se requiere experiencia previa en alpinismo-escalada, pero es recomendable tener cierta experiencia en montaña

¿Cuántos alumnos pueden participar?

El ratio profesor:alumno debe oscilar entre 1:1 y 1:6

¿En qué fechas puedo realizarlo?

Invierno y primavera (en función de las condiciones de la montaña). Los grupos cerrados pueden ubicar el curso a su voluntad

¿Cuál es el coste de este curso?

En este caso, las tarifas son las siguientes:

2 participantes: 170€/persona

3 participantes: 125€/persona

4-6 participantes: 100€/persona

¿Qué incluye?

- Los servicios de un guía de montaña, como profesor
- Asesoramiento previo y posterior a la actividad (dudas sobre material, etc)
- Reportaje fotográfico (útil para recordar las maniobras y técnicas)
- Material técnico individual y colectivo necesario
- Seguro obligatorio de RC
- Seguro de accidentes
- Garantía de grupo reducido (imprescindible para una correcta situación de enseñanza-aprendizaje)

¿Qué no incluye?

- Gastos de alojamiento y comidas de participantes y guía (en caso de ser necesario)
- Transporte de los participantes
- Gastos imprevistos
- Todo lo no recogido en el apartado "¿Qué incluye?"