



Escuela Alpina de Gredos

CURSO DE INICIACIÓN AL ALPINISMO

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A aquellas personas con poca o ninguna experiencia en el uso de crampones y piolet, que quieran aprender las técnicas necesarias para desenvolverse con seguridad y autonomía en la montaña invernal.

CONTENIDOS

Logística y organización de una actividad de alta montaña invernal.
Peligros objetivos y subjetivos. Protocolos de seguridad.
Material específico: botas, crampones, piolet y otros.
Manejo básico de crampones y piolet.
Autodetenciones.
Anclajes en nieve con medios de fortuna.
Rapel con medios de fortuna.
Rapel con cesta y autoseguro.
Nivología básica.

MATERIAL NECESARIO

Chaqueta y pantalón de gore-tex o similar
Forro polar (o chaqueta con relleno térmico)
Mallas y camisetas de tejido térmico (evitar algodón)
Guantes (recomendable otro par de repuesto)
Calcetines de repuesto
Guetres (polainas)
Botas rígidas o semirrígidas (IMPRESINDIBLE)
Mochila de 30-40 litros
Botella de 1 litro
Gafas de sol y cremas de protección solar
Bastones de marcha (recomendable)
Arnés y casco
Aparato para asegurar y rapelar y 3 mosquetones de seguridad
1 cabo de anclaje
Crampones y piolet
Saco sábana

FECHAS:

de diciembre a abril

DURACIÓN:

2 días

LUGAR DE REALIZACIÓN:

Sierra de Gredos

Nº PARTICIPANTES:

1 a 6 alumn@s /profesor

PRECIOS:

1 persona: 490 €

Grupo de 2: 245 €/persona

Grupo de 3: 175 €/persona

Grupo de 4 a 6: 135 €/persona

Opcional: alojamiento en
apartamento rural por 15€/pers.

SERVICIOS INCLUIDOS:

- Guía de alta montaña UIAGM con más de 20 años de experiencia.
- Accesos en 4x4
- Material técnico personal
- Seguros de rescate y primera asistencia médica

SERVICIOS NO INCLUIDOS:

- Comidas