



## 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 (IMPRESCINDIBLE)  
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