



## A quién va dirigido

A quienes ya hayan realizado algunas ascensiones invernales y quieran aprender las técnicas necesarias para acometer rutas que requieran el uso de la cuerda como principal herramienta de seguridad.

## Contenidos

- Repaso de los contenidos del curso de iniciación:
  - Preparación de una actividad de alta montaña invernal, peligros, protocolos de seguridad.
  - Material específico, técnicas de crampones y el piolet, autodetenciones.
  - Anclajes y sistemas para rapel
- Encordamiento para progresión en terreno escarpado.
- Aseguramientos con medios de emergencia.
- Aseguramiento al primero y el segundo con cesta.
- Detención dinámica de caídas en nieve.
- Progresión a largos en pendientes de nieve de hasta 65°.
- Reuniones en nieve con medios de emergencia y anclajes naturales.
- Nivología básica.
- Todos los contenidos se practican en terreno real.

## Material necesario

- Chaqueta y pantalón de gore-tex o similar
- Chaqueta con relleno térmico o forro polar, mallas y camisetas de tejido térmico
- Gorro y braga de cuello y guantes (recomendable 2º par de repuesto)
- Guetres (polainas) y calcetines de repuesto
- Botas rígidas o semirrígidas (**IMPRESINDIBLE, posibilidad de alquilar**)
- Mochila de 25-35 litros y botella o termo de 1 litro
- Gafas de sol y cremas de protección solar
- Arnés, casco, cesta y 3 mosquetones de seguridad
- Crampones y un piolet de travesía (**posibilidad de alquilar**)
- Bastones de marcha (recomendable), saco sábana y linterna frontal

## Servicios incluidos

- ✓ Guía de alta montaña UIAGM con más de 20 años de experiencia.
- ✓ Accesos en 4x4
- ✓ Material técnico personal (arnés y casco) y material colectivo (cuerdas, mosquetones, anclajes, etc.)
- ✓ Seguros de accidentes (rescate y primera asistencia médica) y responsabilidad civil.
- ✓ Apuntes: manual publicado por el profesor del curso con la editorial Desnivel.

## Fechas

De diciembre a abril

## Duración

2 días

## Lugar de realización

Sierra de Gredos

## Nº participantes

1 a 5 alum@s/profesor

## Precios:

1 persona: 500 €

Grupo de 2: 255 €/persona

Grupo de 3: 185 €/persona

Grupo de 4 a 5: 145 €/persona.

Opcional: alojamiento en  
apartamento rural  
por 18 €/pers. y noche