

Alpinismo rápido y ligero: el arte de la eficiencia



Escuela Alpina de Gredos



A quién va dirigido

A personas con experiencia en escaladas invernales de dificultad media (normal del Almanzor, corredores fáciles...) que quieran descubrir una visión moderna de practicar alpinismo aprendiendo técnicas sencillas y seguras que les permitan optimizar sus capacidades y, gracias a ello, acometer sus objetivos alpinos con las mayores garantías de éxito.

Contenidos

- Material imprescindible para una actividad de alta montaña
- Cómo reducir el peso de tú mochila llevando todo lo necesario
- Preparación del material y la mochila
- Maniobras sencillas y seguras:
 - Colocación de anclajes y montaje de reuniones: sistemas seguros y sencillos
 - Orden en la reunión: colocación de la cuerda, cambio de primero, etc.
 - Formas de asegurar al primero y al segundo para ahorrar maniobras.
- Planificar la actividad en base a tus capacidades y circunstancias
- Como reducir el horario de la actividad sin tener que correr
- Elección de la vía; parámetros a valorar
- Uso de la cuerda simple en terreno de aventura
- Rapeles con cuerda simple + cordino auxiliar. Otros sistemas de descenso en rapel.
- Todos los contenidos se practican en terreno real. El segundo día se escala un corredor bajo la supervisión del profesor.

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 (IMPRESINDIBLE, posibilidad de alquilar)
- Mochila de 25-35 litros y botella o termo de 1 litro
- Gafas de sol y cremas de protección solar
- Bastones de marcha (recomendable)
- Arnés, casco y cabo de anclaje, cesta y 3 mosquetones de seguridad
- Crampones (recomendable semiautomáticos o automáticos)
- 2 piolets técnicos (posibilidad de alquilar)
- 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 colectivo (cuerdas, mosquet., anclajes, etc.)
- ✓ Seguros de accidentes (rescate y primera asistencia) 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 alumn@s/profesor

Precios:

1 persona: 500 €

Grupo de 2: 255 €/persona

Grupo de 3: 195 €/persona

Grupo de 4 a 5: 155 €/persona.

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