Curso de iniciación al esquí de travesía

Escuela Alpina de Gredos

A quién va dirigido

A aficionados al esquí que quieran aprender las técnicas necesarias para disfrutar con seguridad de recorridos solitarios y salvajes en plena naturaleza.

Contenidos

- Preparación de una actividad de esquí de travesía. Protocolos de seguridad.
- Protocolos de uso del ARVA antes y durante la actividad.
- Material; tipos, elección y preparación para la actividad.
- Planificación del itinerario y adaptación a las condiciones.
- Técnicas de ascenso.
- Técnicas de descenso en nieves no tratadas.
- Técnicas básicas de alpinismo (poner crampones, anclajes con esquís, etc.).
- Nivología básica.
- Protocolo de actuación en caso de avalancha.
- Todos los contenidos se practican en terreno real. El segundo día hacemos una ascensión o travesía sencilla para practicar los contenidos del curso.

Material necesario

- Chaqueta y pantalón de gore-tex o similar.
- Chaqueta relleno térmico o forro polar, mallas y camisetas térmicas.
- Gorro/a y guantes (recomendable otro par de repuesto).
- Calcetines de repuesto.
- Esquís, botas y fijaciones de travesía (posibilidad de alquilar).
- Pieles de foca y cuchillas (recomendable).
- Mochila de 25-30 litros.
- Botella de 1 l.
- Gafas de sol y cremas de protección solar
- Bastones
- Arnés y casco, crampones y piolet (si no tienes, te lo prestamos).
- ARVA, pala y sonda (posibilidad de alquilar).
- Saco sábana

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, mosquet., 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 mayo

Duración

2 días

Lugar de realización

Sierra de Gredos

Nº participantes

1 a 6 alumn@s/profesor

Precios:

1 persona: 500 €
Grupo de 2: 255 €/persona
Grupo de 3: 185 €/persona
Grupo de 4 a 6: 145 €/persona.

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

RaúlLora
GUÍA DE ALTA MONTAÑA

www.raullora.com
www.escuelaalpinadegredos.com
Tel.: 687078324