Curso de iniciación a la escalada en hielo

Escuela Alpina de Gredos

A quién va dirigido

A personas con experiencia en el uso de crampones y piolet que quieren probar la escalada en hielo vertical y aprender las técnicas necesarias para disfrutar con seguridad de esta actividad.

Contenidos

- Logística y estrategia de la escalada en hielo
- Peligros objetivos y subjetivos. Protocolos de seguridad
- Material técnico específico
- Colocación de seguros: tornillos de hielo
- Montaje de reuniones: en línea y triangulaciones
- Aseguramiento a un primero y segundo con cesta
- Rapel y abandono de vías: abalakovs y anclajes naturales
- Técnica gestual básica. Ejercicios
- Todos los contenidos se practican en cascadas de dificultad media/baja.

Material necesario

- Chaqueta y pantalón de gore-tex o similar
- Gorro y braga de cuello
- Chaqueta con relleno térmico o forro polar
- Mallas y camisetas de tejido térmico
- Guantes (recomendable 2º par de repuesto)
- Guetres (polainas) y calcetines de repuesto
- Botas rígidas (IMPRESCINDIBLE, posibilidad de alquilar)
- Mochila de 25-35 litros
- 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 material colectivo (cuerdas, mosquetones, tornillos, 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

1 día

Lugar de realización

Sierra de Gredos

Nº participantes

1 a 4 alumn@s/profesor

Precios:

1 persona: 255 €
Grupo de 2: 140 €/persona
Grupo de 3: 110 €/persona
Grupo de 4: 90 €/persona

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

RaúlLora
GUÍA DE ALTA MONTAÑA

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