

Curso de escalada en mixto



Escuela Alpina de Gredos



A quién va dirigido

A personas con experiencia básica en escalada en nieve y hielo que quieran adquirir los conocimientos necesarios para disfrutar con seguridad de las grandes clásicas invernales en las que es necesario el uso de técnicas de escalada en nieve, hielo y mixto.

Contenidos

- Logística y preparación de la actividad.
- Peligros objetivos y subjetivos. Protocolos de seguridad.
- Material técnico específico.
- Colocación de seguros en terreno mixto: friends, empotradores, tornillos de hielo.
- Montaje de reuniones en línea y triangulaciones.
- Valoración de las condiciones (hielo, nieve, fisuras, etc.)
- Abandono de vías: abalakovs y anclajes naturales.
- Repaso de las técnicas básicas de escalada en hielo.
- Técnica gestual de la escalada en mixto. Ejercicios:
 - Colocación de crampones: puntas front. y pie plano.
 - Gancheos en regletas y fisuras e invertidos.
 - Posición de segmentos corporales y articulaciones.
- Todos los contenidos se practican en terreno real. El segundo día se escala una vía adecuada al nivel del grupo y 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
- 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, 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 alum@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.