



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 y protocolos de seguridad.
 - Material específico, técnicas de crampones y 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.
- Nivelología 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, 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 crema de protección solar.
- Arnés, casco, cesta y 3 mosquetones de seguridad (si no tienes, te lo prestamos).
- 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:

Consultar tarifas en la web.

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

RaúlLora

GUÍA DE ALTA MONTAÑA



www.raullora.com

www.escuelaalpinadegredos.com

Tel.: 687078324