

Curso de alpinismo nivel 2



Escuela Alpina de Gredos



A quién va dirigido

A personas con experiencia en ascensiones invernales de dificultad media (Almanzor, Galana, etc.) que quieran dominar las técnicas de progresión y aseguramiento necesarias para escalar con seguridad, corredores o caras norte clásicas.

Contenidos

- Logística y preparación de la actividad.
- Peligros objetivos y subjetivos. Protocolos de seguridad.
- Material específico: botas, crampones y piolets técnicos, seguros, etc.
- Colocación de seguros en roca, nieve y hielo.
- Montaje de reuniones y triangulaciones.
- Reuniones adaptadas a terreno invernal.
- Orden y eficacia en las reuniones.
- Aseguramiento y progresión con doble cuerda.
- Uso de las cintas disipadoras, física de la escalada.
- Sistemas de rápel auto asegurado con anclajes de fortuna.
- Nociones básicas de nivología y riesgo de aludes.
- Graduaciones y croquis de las vías.

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 (**IMPRESINDIBLE**, posibilidad de alquilar).
- Mochila de 25-35 litros.
- Botella o termo de 1 litro.
- Gafas de sol y crema de protección solar.
- Bastones de marcha (recomendable).
- Arnés, casco, cabo de anclaje, cesta y 3 mosquetones de seguridad (si no tienes, te lo prestamos).
- Crampones, recomendable semiautomáticos o automáticos (posibilidad de alquilar).
- 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 alumn@s/profesor

Precios:

Consultar tarifas en la web.

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

Raúl Lora

GUÍA DE ALTA MONTAÑA



www.raullora.com

www.escuelaalpinadegredos.com

Tel.: 687078324