

Alpinismo rápido y ligero: el arte de la eficiencia



Escuela Alpina de Gredos



A quién va dirigido

A personas con experiencia en escaladas invernales de dificultad media (normal del Almanzor, corredores fáciles...), que quieran descubrir una visión moderna de practicar alpinismo aprendiendo técnicas sencillas y seguras que les permitan optimizar sus capacidades y, gracias a ello, acometer sus objetivos alpinos con las mayores garantías de éxito.

Contenidos

- Material imprescindible para una actividad de alta montaña.
- Cómo reducir el peso de tu mochila llevando todo lo necesario.
- Preparación del material y la mochila.
- Maniobras sencillas y seguras:
 - Colocación de anclajes y montaje de reuniones: sistemas seguros y sencillos.
 - Orden en la reunión: colocación de la cuerda, cambio de primero, etc.
 - Formas de asegurar al primero y al segundo para ahorrar maniobras.
- Planificar la actividad en base a tus capacidades y circunstancias.
- Cómo reducir el horario de la actividad sin tener que correr.
- Elección de la vía y parámetros a valorar.
- Uso de la cuerda simple en terreno de aventura.
- Rapeles con cuerda simple + cordino auxiliar. Otros sistemas de descenso en rápel.
- Todos los contenidos se practican en terreno real. El segundo día se escala un corredor 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, 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 y 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 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

RaúlLora

GUÍA DE ALTA MONTAÑA



www.raullora.com

www.escuelaalpinadegredos.com

Tel.: 687078324