



### A quién va dirigido

A aficionados al esquí que quieran aprender las técnicas necesarias para disfrutar con seguridad de recorridos solitarios y salvajes en plena naturaleza.

### Contenidos

- Preparación de una actividad de esquí de travesía. Protocolos de seguridad.
- Protocolos de uso del ARVA antes y durante la actividad.
- Material: tipos, elección y preparación para la actividad.
- Planificación del itinerario y adaptación a las condiciones.
- Técnicas de ascenso.
- Técnicas de descenso en nieves no tratadas.
- Técnicas básicas de alpinismo (poner crampones, anclajes con esquís, etc.).
- Nivología básica.
- Protocolo de actuación en caso de avalancha.
- Todos los contenidos se practican en terreno real. El segundo día hacemos una ascensión o travesía sencilla para practicar los contenidos del curso.

### Material necesario

- Chaqueta y pantalón de gore-tex o similar.
- Chaqueta relleno térmico o forro polar, mallas y camisetas térmicas.
- Gorro/a y guantes (recomendable otro par de repuesto).
- Calcetines de repuesto.
- Esquí, botas y fijaciones de travesía (posibilidad de alquilar).
- Piel de foca y cuchillas (recomendable).
- Mochila de 25-30 litros.
- Botella de 1 l.
- Gafas de sol y cremas de protección solar.
- Bastones.
- Arnés y casco, crampones y piolet (posibilidad de alquilar).
- ARVA, pala y sonda (posibilidad de alquilar).
- Saco sábana.

### 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, mosquet., 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 mayo

### Duración

2 días

### Lugar de realización

Sierra de Gredos

### Nº participantes

1 a 6 [alumn@s/profesor](mailto:alumn@s/profesor)

### Precios:

Consultar tarifas en la web.

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

RaúlLora  
GUÍA DE ALTA MONTAÑA

