



A quién va dirigido

A personas con experiencia en el uso de crampones y piolet que quieren probar la escalada en hielo vertical y aprender las técnicas necesarias para disfrutar con seguridad de esta actividad.

Contenidos

- Logística y estrategia de la escalada en hielo.
- Peligros objetivos y subjetivos. Protocolos de seguridad.
- Material técnico específico.
- Colocación de seguros: tornillos de hielo.
- Montaje de reuniones: en línea y triangulaciones.
- Aseguramiento a un primero y segundo con cesta.
- Rapel y abandono de vías: abalakovs y anclajes naturales.
- Técnica gestual básica. Ejercicios.
- Todos los contenidos se practican en cascadas de dificultad media/baja.

Material necesario

- Chaqueta y pantalón de gore-tex o similar.
- Gorro y braga de cuello.
- Chaqueta con relleno térmico o forro polar.
- Mallas y camisetas de tejido térmico.
- 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 (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, tornillos, 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

1 día

Lugar de realización

Sierra de Gredos

Nº participantes

1 a 4 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