



A quién va dirigido

A personas con experiencia en el uso de crampones y piolet que quieren conocer el mundo del hielo vertical y dominar las técnicas necesarias para disfrutar de él con seguridad.

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, pitones de hielo, etc.
- Montaje de reuniones: en línea y triangulaciones.
- Asegurar al primero (desde reunión y desde arnés) y al segundo con cesta o nudo dinámico.
- Rapel y abandono de vías: abalakovs y anclajes naturales.
- Ejercicios para repasar la técnica gestual básica.
- Ejercicios para perfeccionar la técnica gestual avanzada (técnica alternativa, cambio de manos, travesías, etc.).
- Todos los contenidos se practican en cascadas de dificultad media.

Material necesario

- Chaqueta y pantalón de gore-tex o similar
- Chaqueta con relleno térmico o forro polar, mallas y camisetas de tejido térmico
- Gorro y 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 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) 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 4 alumno@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