Curso de iniciación al alpinismo

Escuela Alpina de Gredos

A quién va dirigido

A personas con poca o ninguna experiencia en el uso de crampones y piolet, que quieran aprender las técnicas necesarias para desenvolverse con seguridad en la montaña invernal.

Contenidos

- Preparación de una actividad de alta montaña invernal.
- Peligros objetivos y subjetivos a tener en cuenta.
- Protocolos de seguridad.
- Material específico: botas, crampones, piolet y otros.
- Técnicas básicas de uso de los crampones y el piolet.
- Autodetenciones.
- Anclajes para rapel con medios de emergencia.
- Rapel con medios de emergencia.
- Rapel con cesta y autoaseguro.
- Todos los contenidos se practican en terreno real.

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 o semirrígidas (IMPRESCINDIBLE, 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, cesta y 3 mosquetones de seguridad (si no tienes, te lo prestamos).
- Crampones y un piolet de travesía (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 médica) y responsabilidad civil.

Fechas

De diciembre a abril

Duración

1 día

Lugar de realización

Sierra de Gredos

Nº participantes

1 a 6 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