

A quién va dirigido

A personas con experiencia básica de escalada en nieve y hielo que quieran adquirir los conocimientos necesarios para disfrutar con seguridad, de las grandes clásicas invernales en las que es necesario el uso de técnicas de escalada en nieve, hielo y mixto.

Contenidos

- Logística y preparación de la actividad.
- Peligros objetivos y subjetivos. Protocolos de seguridad.
- Material técnico específico.
- Colocación de seguros en terreno mixto: friends, empotradores, tornillos de hielo.
- Montaje de reuniones en línea y triangulaciones.
- Valoración de las condiciones (hielo, nieve, fisuras, etc.)
- Abandono de vías: abalakovs y anclajes naturales.
- Repaso de las técnicas básicas de escalada en hielo.
- Técnica gestual de la escalada en mixto. Ejercicios:
 - Colocación de crampones: puntas front. y pie plano.
 - Gancheos en regletas, fisuras e invertidos.
 - Posición de segmentos corporales y articulaciones.
- Todos los contenidos se practican en terreno real. El segundo día se escala una vía adecuada al nivel del grupo y 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 (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 y cabo de anclaje, cesta y 3 mosquetones de seguridad (<u>si no tienes, te lo prestamos</u>).
- Crampones, recomendable semiautomáticos o automáticos (<u>posibilidad de</u> alguilar).
- 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, 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



www.raullora.com www.escuelaalpinadegredos.com Tel.: 687078324