



Escuela Alpina de Gredos



## A quién va dirigido

A quienes quieran aprender a gestionar los riesgos propios de las ascensiones en terreno invernal y/o glaciar, así como las técnicas de rescate para resolver cualquier incidente que pueda ocurrir en ellas.

## Contenidos

- Logística y prevención de accidentes en glaciar.
- Peligros objetivos y subjetivos. Protocolos de seguridad.
- Material para progresión en glaciar.
- Sistema de encordamiento para glaciar.
- Técnicas de progresión en glaciar.
- Reuniones en nieve y hielo con medios de emergencia.
- Detención de una caída y transferencia de la carga.
- Montaje de polipastos y extracción del accidentado.

## 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](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



[www.raullora.com](http://www.raullora.com)

[www.escuelaalpinadegredos.com](http://www.escuelaalpinadegredos.com)

Tel.: 687078324