



## Escuela Alpina de Gredos **CURSO DE ESQUÍ DE TRAVESÍA**

### A QUIÉN VA DIRIGIDO

A los amantes del esquí que quieran aprender las técnicas necesarias para disfrutar con seguridad de recorridos solitarios y salvajes en plena naturaleza.

### CONTENIDOS

Logística y preparación de una actividad de esquí de travesía.  
Protocolos de seguridad.  
Material; elección y preparación para la actividad.  
Planificación del itinerario y adaptación a las condiciones.  
Nivología.  
Protocolos de uso del ARVA antes y durante la actividad.  
Técnicas de ascenso.  
Técnicas de descenso en nieves no tratadas.  
Técnicas básicas de alpinismo  
(poner crampones, anclajes con esquís, etc.).  
Protocolo de actuación en caso de avalancha.

### MATERIAL NECESARIO

Chaqueta y pantalón de gore-tex o similar.  
Forro polar o chaqueta relleno térmico.  
Mallas y camisetas térmicas (evitar algodón)  
Guantes (recomendable otro par de repuesto)  
Calcetines de repuesto.  
Esquís, botas y fijaciones de travesía.  
Piel de foca.  
Cuchillas (recomendable).  
Mochila de 30-40 litros.  
Botella de 1 l.  
Gafas de sol y cremas de protección solar  
Bastones  
Arnés y casco  
Crampones y piolet  
Saco sábana

### FECHAS:

de diciembre a mayo

### DURACIÓN:

2 días

### LUGAR DE REALIZACIÓN:

Sierra de Gredos

### Nº PARTICIPANTES:

1 a 6 alumn@s /profesor

### PRECIOS:

1 persona: 490 €

Grupo de 2: 245 €/persona

Grupo de 3: 175 €/persona

Grupo de 4 a 6: 135 €/persona

Opcional: alojamiento en  
apartamento rural por 15€/pers.

### SERVICIOS INCLUIDOS:

- Guía de alta montaña UIAGM con más de 20 años de experiencia.
- Accesos en 4x4
- Material técnico personal
- Seguros de rescate y primera asistencia médica

### SERVICIOS NO INCLUIDOS:

- Comidas
- Material de esquí (posibilidad de alquiler)