



ENTRE
AVENTURAS



CURSO DE ALPINISMO

NIVEL 1



Salvador Cerón Pagán / 609 487 166 / info@entreaventuras.com



CURSO DE ALPINISMO NIVEL 1

INTRODUCCIÓN

La práctica del Alpinismo cuenta cada vez con más adeptos, la sensación de aventura, los parajes, la lucha en un medio inhóspito adaptándonos y superando pendientes, crestas, rocas, nieve, hielo... hacen que esta actividad sea una de las más comprometidas en el medio natural. Por otro lado, también son cada vez más los aficionados al senderismo que adquieren los conocimientos y habilidades de esta disciplina para poder disfrutar de la montaña invernal como una extensión de su actividad.

Con este curso pretendemos acercar al deportista que se inicia en esta actividad a este medio hostil y desconocido, dándole los conocimientos básicos para su práctica con el mínimo riesgo.

El curso tiene un enfoque educativo y práctico y se centra en la iniciación y perfeccionamiento de diferentes técnicas invernales. El practicante aprenderá a identificar el equipo básico y a utilizarlo correctamente, a reconocer los diferentes peligros objetivos y subjetivos que pueden amenazar su integridad física y las técnicas de seguridad básicas; se le someterá a muy variadas situaciones, con la intención de que sean capaces de identificar y de realizar una adaptación práctica al entorno en el que se desenvuelve este deporte.

La práctica del Alpinismo nos permite disfrutar de la Alta Montaña tanto en verano como en invierno. Dependiendo de nuestro objetivo y preparación la actividad nos exigirá un mayor compromiso y nivel técnico.

Este curso te permitirá conocer y desarrollar las técnicas del alpinismo para que puedas enfrentarte a recorridos con mayor dificultad técnica con seguridad.

Cabe destacar que aunque se supere el curso satisfactoriamente, NO se dota todavía al participante de un nivel suficiente como para ser autónomo, esto se conseguirá con experiencia y otros cursos de perfeccionamiento.



OBJETIVOS DEL CURSO

- Tomar conciencia de la importancia del respeto al entorno.
- Reconocer y utilizar correctamente el material necesario individual y colectivo.
- Ganar seguridad adquiriendo las destrezas necesarias para poder afrontar ascensiones invernales en nieve con tramos de hielo.
- Moverse con seguridad y soltura por itinerarios graduados como Poco Difícil (PD).
- Conocer y practicar las maniobras básicas de seguridad: autodetención con piolet, encordamiento y aseguramiento.
- Conocer los peligros de la marcha en nieve.
- Identificar los factores a tener en cuenta para planificar una salida.

CONTENIDOS

- Equipo y material básico de movimiento en montaña invernal.
- Técnicas de progresión sobre diferentes pendientes de nieve e hielo. Manejo de crampones y piolet.
- Encordamiento en glaciar.
- Autodetención en pendientes nevadas.
- Sistemas de anclaje en hielo, nieve y roca. Reuniones.
- Aseguramiento dinámico, encordamiento y detención.
- Supervivencia invernal. Refugios de fortuna.
- Conocimiento del medio nivoso, aludes y escala europea del riesgo de aludes.
- Búsqueda en avalanchas. Uso de ARVA y sonda.
- Conocimiento del medio aéreo. Meteorología de montaña.
- Consejos y orientaciones de seguridad en Alta Montaña.

PROGRAMA

- Día 1: Teoría en la sede del club (7 horas).
- Día 2: Prácticas de Alpinismo.
- Día 3: Prácticas de Alpinismo.





MATERIAL Y EQUIPO NECESARIO

- Ropa adecuada para el frío: ropa térmica de abrigo, chaqueta impermeable, cubrepantalón, guantes, gorro...
- Botas de montaña cramponables.
- Ropa de recambio.
- Polainas o guetres.
- Mochila (40 l.)
- Agua y comida de ataque o picnic.
- Frontal.
- Gafas de Sol.
- Crema de protección solar y protector labial.
- Saco de dormir ligero.
- Toalla y aseo.
- Casco.
- Arnés.
- Cabo de anclaje con mosquetón de seguridad.
- Reverso de peltz o similar para aseguración y descenso con mosquetón de seguridad.
- Crampones y piolet.
- Raquetas (opcional).

REQUISITOS

- No es necesaria experiencia previa en alpinismo, sí una condición física aceptable y estar habituado a caminar por montaña.

PRECIO

- El precio de este curso es de **130 €** por persona (sólo para los socios del club).
- Mínimo para el desarrollo del curso: 6 personas.



INCLUYE

- Profesores: Técnicos Deportivos de Alta Montaña.
- Material y equipo colectivo.
- Seguro.

NO INCLUYE

- Transporte y traslados.
- Alojamiento y manutención.
- Equipo básico personal.
- Gastos imprevistos.

FECHAS

2, 9 y 10 de Febrero.

EMPRESA Y SEGURO

EntreAventuras es una empresa de Turismo Activo registrada en la consejería de Cultura y Turismo con la signatura TA.MU.055.

EntreAventuras tiene contratada una póliza de seguros de Responsabilidad Civil y Accidentes con la compañía HÜBENER con los siguientes números:

CLWRC-TAI-000023

CLWACC-TAI-000029