

● DIRIGIDO A

TODOS LOS DEPORTISTAS QUE SE QUIEREN INICIAR EN EL MONTAÑISMO INVERNAL DE FORMA SEGURA.

● OBJETIVOS

INICIAR A LOS DEPORTISTAS INTERESADOS EN LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE SEGURIDAD EN EL MUNDO DEL ALPINISMO. CONOCIMIENTO DE TODO EL MATERIAL BÁSICO PARA LA PRÁCTICA DE MONTAÑISMO INVERNAL Y APRENDIZAJE DEL CONOCIMIENTO DEL MEDIO.

● CONTENIDOS

- MATERIAL BÁSICO DE ALPINISMO Y SU MANTENIMIENTO.
- PROGRESIÓN CON CRAMPONES Y PIOLET CON DIFERENTES PENDIENTES.
- ENCORDAMIENTO EN TERRENO GLACIAL. NUDOS BÁSICOS.
- AUTO DETENCIÓN DE CAÍDAS EN DISTINTAS SITUACIONES.
- MANIOBRAS DE SEGURIDAD EN LA PROGRESIÓN EN NIEVE.
- PREVENCIÓN DE LA HIPOTERMIA Y CONSTRUCCIÓN DE REFUGIOS.
- PLANIFICACIÓN DE ASCENSIONES.
- NIVOLOGÍA Y MANEJO DE ARVA.

● REQUISITOS MINIMOS

- NO SE NECESITA EXPERIENCIA PREVIA

● RATIOS

- MÍNIMO 4
- MÁXIMO 8.

● MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE

- ROPA ADECUADA PARA EL FRÍO (CHAQUETA, PANTALONES, GUANTES, ETC.)
- BOTAS DE MONTAÑA IMPERMEABLES (RECOMENDABLES DE SUELA RÍGIDA)
- SACO DE DORMIR Y AISLANTE.
- MOCHILA 50 L.
- ARNÉS Y CASCO DE ESCALADA.
- 3 MOSQUETONES DE SEGURO TIPO HMS.
- 2 AROS DE CINTA DE 120 CM.
- CORDINOS DE 7MM (3 METROS).
- CANTIMPLORA Y FRONTAL.
- GAFAS DE SOL Y CREMA PROTECTORA.
- CRAMPONES Y PIOLET
- OCHO O ASEGURADOR CON MOSQUETÓN DE SEGURO.
- CUERDA DE 9 MM X 50 METROS.
- MANEJO DE ARVA, PALA Y SONDA.

● LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE

INCLUYE: EXPEDICIÓN DE CERTIFICADO Y PROFESORADO.

NO INCLUYE: ALQUILER DE MATERIAL, ALOJAMIENTO Y EXTRAS.