

● OBJETIVOS

PERFECCIONAR A LOS DEPORTISTAS INTERESADOS EN LAS TÉCNICAS DE SEGURIDAD EN EL MUNDO DEL ALPINISMO. ESCALAR EN HIELO CON SEGURIDAD ASÍ COMO CORREDORES CON FUERTES PENDIENTES.

● CONTENIDOS

- MATERIAL ESPECÍFICO DE ALPINISMO Y SU MANTENIMIENTO.
- MANEJO DE CRAMPONES Y PIOLET EN LA PROGRESIÓN, CON DIFERENTES PENDIENTES.
- TÉCNICA PUNTAS FRONTALES
- TÉCNICA DE PIOLET TRACCIÓN
- ENCORDAMIENTO PARA ESCALADA DE CORREDORES.
- INSTALACIÓN DE REUNIONES EN NIEVE - HIELO.
- UTILIZACIÓN DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN FLOTANTES (EMPOTRADORES,ETC...)
- ASEGURAMIENTO AL 1º Y 2º DE CORDADA.
- RAPEL CON SISTEMAS DE FORTUNA
- INTRODUCCIÓN A LA ESCALADA EN TERRENO MIXTO.
- PLANIFICACIÓN DE ASCENSIONES.
- ALIMENTACIÓN DE MONTAÑA.
- NIVOLOGÍA BÁSICA.

● REQUISITOS MINIMOS

- DOMINAR LA PROGRESIÓN BÁSICA CON CRAMPONES EN TERRENO GLACIAR ASÍ COMO EL ENCORDAMIENTO BÁSICO. DOMINAR LAS TÉCNICAS DE ASEGURAMIENTO EN ESCALADA DE VARIOS LARGOS Y EL GRADO EN ESCALADA LIBRE.

● RATIOS

- MÍNIMO 4
- MÁXIMO 8.

● MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPAN

- 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: DOCUMENTACIÓN, EXPEDICIÓN DE CERTIFICADO Y PROFESORADO.

NO INCLUYE: ALQUILER DE MATERIAL, ALOJAMIENTO, NI EXTRAS.