

Alpinismo

Iniciació:

A quién va dirigido: a personas con experiencia en montaña estival que quieren iniciarse en las actividades de montaña en invierno.

Requisitos mínimos: no son necesarios.

Objetivo del curso: progresar con seguridad y autonomía para itinerarios de baja dificultad en la alta montaña invernal.

Contenidos: Conocimiento del medio, conocimiento y prevención del riesgo, equipo y material, logística y preparación de salidas, técnicas de progresión en nieve, hielo y roca, auto-detenciones, interpretación del BPA (Boletín de Peligro de Aludes), interpretación del boletín meteorológico, orientación básica, utilización del material de seguridad / rescate de víctimas de aludes (ARVA, pala, sonda), escala de graduación de las dificultades, interpretación de reseñas.

Material aportado por el alumno: botas de montaña rígidas, semirrígidas o de trekking gramponables, casco, polainas, bastones, DEVA (ARVA), pala, sonda, crampones con antipans, 1 piolet clásico, mochila 30 litros aprox.

Ropa adecuada para la actividad: ropa interior térmica y transpirable, pantalones para actividades invernales, pantalones exteriores de Goro-Tex o similar, forro polar, chaqueta Primaloft o similar, chaqueta de Goro-Tex o similar, 1 par de guantes finos, 1 par de guantes gruesos, gorro, cuello, gafas de sol y de tormenta.

Además: bebida y comida suficiente para la actividad.

Duración: 2 días (14h efectivas).

Ratio: un técnico titulado / seis alumnos.

Precio: desde 150 € / pax

Incluye: seguro, técnico / guía titulado, material adicional.

Época: de diciembre a mayo (según las condiciones de la montaña).



Avanzado:

A quién va dirigido: a personas que han realizado el nivel iniciación o tienen cierta experiencia en la alta montaña invernal.

Requisitos mínimos: haber realizado actividades en alta montaña invernal hasta (45° PD)

Objetivo del curso: realizar con seguridad y autonomía itinerarios de dificultad que requieran del uso de la cuerda y técnicas de escalada.



Contenidos: equipo y material, nudos, diferentes maneras de encordarse, técnica de progresión en corredores, técnica de progresión en hielo, rápel auto-asegurado, interpretación de reseñas, interpretación del boletín de predicción de aludes, interpretación del boletín meteorológico, preparación de la actividad, seguros flotantes y naturales, montaje de reuniones en roca, nieve y hielo, uso y funcionamiento del aparato detector de víctimas de avalancha ...

Material aportado por el alumno: botas de montaña gramponables rígidas o semirrígidas, polainas, bastones, DEVA (ARVA), pala, sonda, crampones con antipans, 2 piolets técnicos, casco, arnés, cabo de anclaje, aparato asegurador / descenso tipo reverso, 5 mosquetones de seguridad (mínimo 3 HMS), 5 cintas exprés, 3 tornillos de hielo, 1 cordino de 7mm y 5m, 2 cordinos de 6mm y 120-150cm, 2 cintas cosidas de cintas de 120cm, 1 cuerda doble de 60m, 1 malla de 7mm homologado.

Ropa adecuada para la actividad: ropa interior térmica y transpirable, pantalones para actividades invernales, pantalones exteriores de Goro-Tex o similar, forro polar, chaqueta Primaloft o similar, chaqueta de Goro-Tex o similar, 1 par de guantes finos, 1 par de guantes gruesos, gorro, cuello, gafas de sol y de tormenta. Mochila 30 litros aprox.

Además: bebida y comida suficiente para la actividad.

Duración: 2 días (14h efectivas).

Ratio: un técnico titulado / cuatro alumnos.

Precio: desde 150 € / pax.

Incluye: seguro, técnico / guía titulado, material adicional.

Época: de diciembre a marzo (según las condiciones de la montaña).