

CURSO ALPINISMO INICIACIÓN

Durante el curso de alpinismo enseñaremos las técnicas gestuales de progresión con piolet y crampones.

Realizaremos talleres para aprender a trazar itinerarios seguros, con el fin de saber minimizar los riesgos en montaña a causa de las aludes.

Aprenderemos nociones básicas para evaluar el estado del manto nivoso.

Haremos talleres de búsqueda en aludes.

Trabajaremos de forma personalizada los diferentes ámbitos de movilidad y seguridad durante las actividades de alta montaña, con el fin de que los alumn@s adquieran la seguridad necesaria para realizar ascensiones invernales de cierta dificultad.

Trabajaremos los diferentes tipos de encordamientos y autodetenciones, diferentes tipos de nudos para el aseguramiento, rápeles y protocolos de búsqueda en avalanchas.

Requisitos

Para las personas practicantes de montañismo con ganas de ampliar sus conocimientos para poder realizar de manera autónoma actividades invernales más técnicas.

Ser capaces de realizar una jornada en alta montaña con desnivel positivo alrededor de 1000 metros positivos.

Objetivos

Aprender a realizar actividades de alpinismo invernal de forma autónoma, eficiente y segura.

Contenido

- Conocer el equipo y el material utilizado para el alpinismo y el aseguramiento.
- Conocer y realizar los nudos necesarios para la progresión.

- Progresiones de cordada en corto, ensamble, mini largos y largos.
- Montaje de reuniones equipadas y semiequipadas.
- Comunicación entre los miembros de la cordada.
- Maniobras de rápel autoasegurado.
- Interpretación BPA.
- Cartografía y orientación básica para poder trazar itinerarios seguros.
- Planificación de itinerario respecto al BPA.
- Protocolo ARVA.
- Búsqueda en aludes.
- Interpretación de reseñas.
- Recursos en alta montaña.

Duración del curso

El curso tiene una duración de dos días.

Según la demanda de los participantes se podrá realizar entre semana o en fin de semana.

Precio:

2 días completos

2 participantes 250 € / participante

3 a 4 participantes 175 € / participante

5 a 6 participantes 150 € / participante