CURSO DE PERFECCIONAMIENTO

EN ALPINISMO INVERNAL

INFORMACION GENERAL

**Duración**: 2 días

**Lugar:** Alto Campoó (Cantabria)

**Nivel físico requerido:** 

**Dificultad técnica:** 

**Precio:** 140 euros/persona (130 euros para los socios del club Tres Mares-La Milana)

**Se puede programar un curso para un grupo cerrado si alguien lo desea**

Contenidos

* Profundización sobre el conocimiento de la montaña invernal y sus peligros objetivos. Gestión del riesgo
* Equipo y material en escalada y alpinismo. Utilización y mantenimiento. Certificaciones y homologaciones obligatorias.
* Elección correcta del equipo y material para la actividad a realizar
* Nivología elemental y prevención de avalanchas
* Trazado de itinerarios en alta montaña de forma segura. Interpretación del relieve y el manto nivoso
* Planificación de una salida. Método 3x3. Horarios. Táctica y estrategia de una ascensión invernal.
* Interpretación de croquis y reseñas, escalas de graduación y singularidades.
* Técnicas de piolet y crampones avanzadas.  Piolet tracción.
* Principales nudos usados en escalada y alpinismo (ampliación del nivel 1)
* Anclajes en nieve, hielo y roca.
* Montaje de reuniones en nieve, hielo o roca. Reuniones de fortuna.
* Métodos de aseguramiento al primero y segundo de cuerda
* Sistemas de progresión en cordada. Funcionamiento y comunicación.
* Descenso en rapel con nudo autobloqueante. El rapel con métodos de fortuna

Nota: Los contenidos del curso son aproximados. Se adaptará a las condiciones existentes, duración del curso y ritmo de aprendizaje del alumno.

INFORMACION ESPECIFICA

Material necesario

* Crampones con antizuecos (compatibles con las botas que llevemos al curso)
* Pareja de piolets. Técnicos a ser posible
* Casco de escalada
* Arnés de escalada
* Tres mosquetones de seguridad (HMS y asimétricos)
* 1 cinta de reunión (anillo de cinta cosida) de 120 o 180 cm.
* Aparato asegurador tipo reverso o similar
* Cabo de anclaje
* Bota rígida o semi-rígida.
* Pantalón tipo soft-sell o Gore-Tex.
* Ropa de abrigo.
* Chaqueta impermeable y transpirable.
* Gorro o buff
* Guantes (dos pares, uno de ellos de repuesto)
* Mochila (40 litros aprox)
* Gafas de sol
* Crema solar y protector labial
* Polainas (recomendable).
* Agua y comida

**Cualquier cosa del material que no tengáis se os puede prestar o asesoraros para su compra.**

Incluye:

* Instructor / Guía AEGM Técnico Deportivo de Alta Montaña
* Seguro de RC y accidentes durante los días de actividad
* Material colectivo necesario, homologado por la CE y la UIAA (cuerdas, mosquetones, material de protección en escalada, arnés, botiquín, mapas, etc.)
* Garantía de grupo reducido para mayor rendimiento del curso.
* Asesoramiento técnico

### No incluye

* Alojamiento y comidas de los participantes.
* Transporte y traslados de los participantes.
* Material y equipo personal
* Todo lo que no esté detallado en el punto anterior