CURSO DE INICIACIÓN AL

ALPINISMO INVERNAL

INFORMACION GENERAL

**Duración**: 2 días

**Lugar:** Alto Campoó (Cantabria)

**Nivel físico requerido:** 

**Dificultad técnica:** 

**Precio:** 120 euros/persona (110 euros para socios del club Tres Mares-La Milana)

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

Contenidos

El siguiente contenido se imparte en un curso de dos días. Para un curso de menor duración se adaptará con una parte de los conocimientos más básicos.

* Conocimiento de la montaña invernal. Gestión del riesgo e identificación de los peligros objetivos y subjetivos.
* Equipo y material necesario en la montaña invernal
* Material de seguridad: crampones y piolet. Tipos de crampones y tipos de piolet según la actividad.
* Diferentes formas de progresión en función de la nieve y la pendiente
* Agarre y progresión con la ayuda del piolet.
* Técnica de cramponaje según la inclinación (diez puntas, técnica mixta, puntas frontales)
* Autodetención en caso de caída. Todas las posibles situaciones
* Estabilidad del manto nivoso: Escala Europea de Riesgo de Aludes. El boletín de peligro de aludes
* Meteorología. Condiciones meteorológicas. Principales páginas y formas de predicción en la montaña.
* Planificación de las salidas invernales y logística. Hora de salida y regreso en actividades invernales.
* Elección correcta del itinerario. Aprender a leer la montaña e interpretar el manto nivoso.
* Utilizar los sistemas de rescate de victima de avalancha (ARVA, pala y sonda)
* Nudos útiles en ascensiones sencillas.
* Anclajes en nieve para rutas de cualquier dificultad
* Aseguramientos en tramos puntuales durante una ascensión.
* Descenso con ayuda de la cuerda. El rápel. El arnés 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

* Piolet clásico de mango recto o semicurvo.
* Crampones con antizuecos: Valen cualquier tipo de crampones pero mirad que sean compatibles con las botas que vais a utilizar.
* Casco de montaña o esquí de travesía. No vale casco de bici.
* Arnés de escalada
* Aparato asegurador tipo Reverso o similar
* Botas de montaña. Aseguraros de que son compatibles con los crampones.
* Mochila de 30-35 litros
* Polainas (aconsejable)
* Ropa de abrigo: Camiseta térmica, forro polar o tipo power stretch. La capa exterior al poder ser impermeable.
* Gorro o buff
* Guantes (dos pares, uno de ellos de repuesto)
* Ropa de repuesto: La dejaremos en el coche pero agradeceremos tenerla a la vuelta.
* Gafas de sol
* Crema solar y protector labial
* Comida y agua

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

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.)
* 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