

CURSO DE INCIACIÓN AL ALPINISMO

Denominación: Es un curso de montañismo invernal que nos introduce de un modo seguro en el apasionante mundo de alpinismo.

Objetivo: Adquirir conocimientos en relación al entorno montañoso invernal que nos permitan valorar la dificultad de los itinerarios. Adquirir las destrezas que requiere el uso del material y equipo específico necesarios para progresar con seguridad e iniciarse en recorridos alpinos.

Contenidos: Conocimiento del medio y a las técnicas de progresión invernal para realizar una actividad más segura (prevención), y relativos al uso de una cuerda como recurso de protección ante situaciones adversas (actuación segura).

EL ENTORNO ALPINO

- La Montaña en invierno: Nieve roca y hielo.
- Aspectos relevantes de geología, climatología, meteorología y nivología.
- Peligros objetivos y subjetivos.

MATERIAL Y TÉCNICAS MONTAÑISMO INVERNAL

- Material y equipo específico (piolets y crampones).
- Preparación personal y planificación.
- Técnicas de progresión en terreno nevado y hielo (no piolet tracción).
- Autoaseguro y autodetención.

MANIOBRAS ESPECÍFICAS DE PROTECCIÓN

- Material (cuerda de randonné) y nudos.
- Anclajes en nieve, hielo, y roca.
- Maniobras de aseguramiento y descenso.
- Material personal y de grupo.

Programación: El programa del curso se desarrolla en dos sesiones prácticas o salidas de montaña en terreno nevado y de carácter alpino.

Lugar: Sierra de Béjar

Precio: 420 euros (8 personas, un técnico)

Dietas y Kilometraje (aprox. 50 euros)

Tomás Díaz Len
Instructor de la Escuela de Alta montaña de Castilla y León EACyL
Guía Acompañante de Montaña de la AEGM