

"¿Es pues tan difícil?. Desde Saussure a nuestros días el camino de las alturas no varió. Con las distintas épocas solo variaron las circunstancias. Pero la montaña sigue siendo la misma. El hombre sigue siendo el mismo. La verdad sigue siendo la misma".

- Georges Sounier -

"Montañas, ¿por qué hay en vosotras tanta belleza?".

- Lord Byron -



CURSO TÉCNICAS DE MONTAÑA

MONTAÑISMO INVERNAL

- INICIACIÓN -

17 y 18 de febrero de 2018

Progresar por la montaña nevada a baja o gran altura, requiere de nosotros una serie de conocimientos técnicos fundamentales para disfrutar de esas salidas. No solo es suficiente conocer como poner los pies, utilizar el piolet o saber detenerse en caso de una caída por una pendiente de nieve. Además, el estudio de la nieve forma parte de esos conocimientos que nos permitirá movernos con rapidez y seguridad.

**En las páginas siguientes:
Contenido del curso, horarios,
material necesario, precios, etc.**

CURSO DE TÉCNICAS DE MONTAÑA

ALPINISMO - nivel: I

OBJETIVOS:

- ✓ Analizar una pendiente para estimar el estado de la nieve, inclinación de la pendiente y grado de estabilidad.
- ✓ Ajustar el material a nuestras características morfológicas.
- ✓ Desplazarse sobre pendientes de nieve de suaves a moderadas, con y sin piolet.
- ✓ Autodetenerse, con y sin piolet.
- ✓ Desplazarse en cordada.

CONTENIDOS DEL CURSO

- ✓ **Análisis de la nieve y su influencia en la seguridad y técnicas de progresión.**
 - Estado de la nieve - Estimación de la pendiente - Estimación de la estabilidad del manto nivoso.
- ✓ **Ajustes y traslado del material.**
 - Crampones - Piolet, transporte - Dragoneras del piolet - Bastones extensibles
- ✓ **Equipo personal.**
 - Mínimos a cumplir - Características y propiedades del equipo - Protección
- ✓ **Técnicas de desplazamiento sobre nieve sin crampones ni piolet.**
 - Posición de los pies en equilibrio estático - Posición de la cadera respecto a la marcha - Canteo y cambio de dirección en ascenso - Descenso cara a la pendiente - Descenso por deslizamiento
- ✓ **Progresión con crampones.**
 - Posición de los pies en equilibrio estático - Posición y movimiento de los pies en la progresión en ascenso - Posición y movimiento de los pies en los cambios de dirección - Descenso de las pendientes
- ✓ **Progresión con piolet, con o sin crampones.**
 - Partes del piolet complementos - Orientación del piolet durante el ascenso y descenso - Progresión con piolet - Cambios de dirección con piolet - Descensos con piolet
- ✓ **Autodetenciones.**
 - Sin piolet - Con piolet
- ✓ **Progresión encordados.**
 - Encordamientos - Progresión en cordada, cuerda corta - Aseguramiento dinámico

EQUIPO Y MATERIAL INDIVIDUAL NECESARIO PARA EL CURSO

Ropa de invierno: Vestimenta adecuada a las condiciones meteorológicas y práctica del alpinismo. Botas rígidas o semirrígidas apropiadas para nieve. Ropa de abrigo. Anorak. Gorro. Gafas de protección solar. Dos pares de guantes. Paño para el cuello. Polainas para nieve. Ropa de repuesto.

Material: Arnés. 2 mosquetones HMS. 2 Mosquetones de seguridad. 4 Mosquetones normales sueltos. Piolet. Crampones. Mochila de 45 litros.

Completar: Bastones para caminar. Cantimplora. Linterna frontal.

FECHAS:

17 y 18 febrero de 2018

NÚMERO DE PARTICIPANTES:

Máximo: 8 personas.

HORAS DE FORMACIÓN

Diecisiete, empezando el sábado de mañana y finalizando el domingo por la tarde.

QUIEN PUEDE INSCRIBIRSE AL CURSO

No son necesarios conocimientos ni experiencia previa. Se pide interés en aprender. Es recomendable tener una aceptable condición física para poder realizar todas las prácticas deportivas con normalidad.

INSCRIPCIONES

Consulta previa obligatoria de disponibilidad de plaza - 689 53 66 01

Envío ficha de inscripción - club@montanasetrevinca.es - 616 54 69 72

DIRECCIÓN DEL CURSO

José Manuel Pérez Prego (Técnico Deportivo Superior - Guía de Alta Montaña, UIAGM)

EL CURSO INCLYE:

- Actividad teórico - práctica (Dos jornadas de actividad)
- Seguro de accidentes para los no Federados

PRECIOS (por participante):

Socio con Licencia Federativa - 60 €

Socio sin Licencia Federativa - 72 €

PROGRAMA:**Sábado**

08,00 .- Salida a la zona de prácticas.

10,30 .- Zona de prácticas: .- Análisis de la nieve y pendientes
. - Técnicas de progresión sin y con crampones.

14,00 .- Comida en la montaña.

14,30 .- Continuación de las prácticas:

.- Progresión sobre la nieve con piolet.

.- Prácticas de autodetención. Sin piolet. Con piolet

17,00 .- Regreso a "Vilanova" y descanso.

19,30 .- Clases teóricas: "Encordamiento: Nudos y metodología". "Cuerda corta".

Domingo

08,00 .- Salida a la zona de prácticas.

10,30 .- Zona de prácticas: .- Repaso de las técnicas del día anterior.

.- Encordamientos.

.- Desplazamiento encordados en cuerda corta.

14,00 .- Comida en la montaña.

14,30 .- Continuación de las prácticas: .- Aseguramiento dinámico.

.- Progresión en pendientes más inclinadas.

16,30 .- Regreso a "Vilanova".

18,00 .- Aclaraciones de los temas tratados. Clausura del Curso.

NOTA: Los horarios pueden ser modificados con objeto de conseguir los fines previstos en el Curso.