

"¿Es pues tan difícil?. Desde Saussure a nuestros días al 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 - PERFECCIONAMIENTO -**

**17 y 18 de marzo de 2018**

El alpinismo tiene diferentes manifestaciones, una de ellas es progresar sobre pendientes de roca y nieve-hielo de fuertes a muy fuertes, es decir, por encima de los 50° de inclinación. Manejar dos piolets, colocar los seguros intermedios y montar las reuniones con toda la seguridad. Estas técnicas y maniobras deben de estar en nuestra mentalidad deportiva. También, y en compañía de estos conocimientos, debemos de incluir algunos otros sobre ayuda al compañero durante la ascensión.

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

# CURSO TÉCNICAS DE MONTAÑA **MONTAÑISMO INVERNAL** **- PERFECCIONAMIENTO -**

## **OBJETIVO**

Conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad, imprescindibles para la práctica del alpinismo de dificultad.

## **QUIÉN PUEDE INSCRIBIRSE AL CURSO**

Montañeros/as que tengan experiencia en montaña nevada y manejen los crampones y el piolet a nivel básico.

## **CONTENIDOS**

- ✓ Material y equipo de alpinismo técnico.
- ✓ Técnicas de progresión con uno dos piolets sobre fuertes pendientes de nieve-hielo.
- ✓ Técnicas de progresión con crampones.
  - Puntas delanteras
  - Técnica del tercero pie.
- ✓ Instalación de seguros intermedios.
- ✓ Montaje de reuniones.
- ✓ Aseguramiento dinámico.
- ✓ Nudos autobloqueantes (repaso).
- ✓ Ayuda al compañero.

## **MATERIAL Y EQUIPO NECESARIO PARA LA ACTIVIDAD:**

**Ropa:** Vestimenta de alpinismo de invierno completa.

**Material:** Arnés /casco /2 piolets técnicos /crampóns /2 mosquetones HMS /2 mosquetones de seguridad /4 mosquetones normales sueltos /2 cordinos de 7 mm. /1,5 m. de longitud /cinta plana cosida de reunión de 120 cm. /2 cintas planas cosidas de 60 cm. /placa de freno (reverso, ATC o similar-no recomendable el ocho-) /cordino de 7 o 8 mm. y 3 m. de longitud.

**Si hay posibilidad:** Bloqueadores automáticos tipo "tibloc" o "ropeman" (no puños).

**Además:** Mochila / bastones para caminar / linterna frontal.

## **PROGRAMA DEL CURSO**

### **Sábado, 17**

- 08,00 h. Salida a la zona de prácticas.  
10,30 h. Comienzo de las prácticas
- Montaje de reuniones en nieve.
  - Técnicas de progresión frontal.
  - Movimiento de la cordada.
- 14,30 h. Comida.  
15,00 h. Comienzo de las prácticas
- Prácticas de aseguramiento dinámico.
  - Montaje de rápel recuperable.
- 16,30 h. Regreso.

### **Domingo, 18**

- 08,00 h. Salida a la zona de prácticas  
16,30 h. Conclusiones finales - clausura del curso.

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

**FECHAS:** 17 y 18 marzo de 2018

**NÚMERO DE PARTICIPANTES:** *Máximo: 8 personas.*

### **HORAS DE FORMACIÓN**

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

### **INSCRIPCIONES**

Consulta previa obligatoria de disponibilidad de plaza - 689 53 66 01  
Envío ficha de inscripción - club@montanasdetrevinca.es - 616 54 69 72

### **DIRECCIÓN DEL CURSO**

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

### **EL CURSO INCLUYE:**

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

### **PRECIOS (por participante):**

Socio/a con Licencia Federativa - 60 €  
Socio/a sin Licencia Federativa - 72 €