

CURSO DE INICIACIÓN AL ALPINISMO.



CURSO DE INICIACIÓN AL ALPINISMO.

DURACIÓN:

El curso tendrá una duración de dos días.

PARTICIPANTES:

El curso está planteado para un máximo de seis participantes por Guía.

MATERIAL PARA EL CURSO:

- Ropa adecuada a la actividad y época del año. (Invierno): Pantalones de invierno, camiseta térmica, forro polar, chaqueta con aislamiento térmico y chaqueta impermeable. Recomendables polainas.
- Gafas de sol y máscara de ventisca.
- Guates de nieve, y repuesto.
- Ropa impermeable.
- Gorro.
- Mochila de montaña, de mínimo 30 litros de capacidad.

MATERIAL QUE INCLUYE EL CURSO:

- Crampones clásicos.
- Piolet clásico.
- Arnes.
- Casco.

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Conocer los diferentes materiales necesarios para la realización del alpinismo.
- Aprender a caminar por terreno alpino invernal.
- Practicar las diferentes técnicas de cramponaje. Tanto en ascenso como en descenso.
- Aprender las diferentes técnicas de utilización del piolet, tanto en ascenso como en descenso.
- Conocer las maniobras de autodetención.
- Aprender a realizar reuniones en nieve.
- Practicar aseguramientos en nieve.



PROCEDIMIENTOS DEL CURSO.

-Explicaremos las diferencias que existen entre los diferentes materiales que existen en el mercado y aconsejaremos cual se adapta más a la actividad que vamos a realizar.

-Realizaremos un taller en un lugar seguro donde la pendiente vaya de menos a más, para practicar como debemos de andar.

-Trabajaremos en un lugar seguro con una pendiente de menos a más, las diferentes técnicas de cramponaje con varios ejercicios.

-Veremos a través de progresar por diferentes pendientes las técnicas de piolet que se adaptan mejor en función de la inclinación del terreno.

-En una pendiente considerable, sin riesgo, iremos trabajando desde lo más abajo y poco a poco ganando altura las diferentes maniobras de autodetención.

-Realizaremos reuniones con el piolet, y luego con materiales de fortuna experimentando sus resistencias.

-Aprovechando las reuniones antes realizadas trabajaremos con el dinámico para ver las diferentes formas de aseguramiento que podemos realizar.



TARIFA DEL CURSO:

2 PERSONAS: 250€.

3 PERSONAS: 200€.

4 o más PERSONAS: 150€

RESERVA:

Para formalizar la reserva y poder acudir al curso, hay que realizar un ingreso de 50€ en el número de cuenta: ES49 1465 0100 9517 4609 1975. O realizando un Bizum en el teléfono: 608325201. Indicando en ambos casos, curso de alpinismo, la fecha, y nombre del participante.

PAGO:

El resto del pago se realizara en efectivo el primer día de curso.

*****para más información en el teléfono indicado o a través del correo**

antuanmountainguide@gmail.com.