

# *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.**