



### A quién va dirigido

A personas con experiencia en ascensiones invernales de dificultad media (Almanzor, Galana, etc.) que quieran dominar las técnicas de progresión y aseguramiento necesarias para escalar, con seguridad, corredores o caras norte clásicas.

### Contenidos

- Logística y preparación de la actividad.
- Peligros objetivos y subjetivos. Protocolos de seguridad.
- Material específico: botas, crampones y piolets técnicos, seguros, etc.
- Colocación de seguros en roca, nieve y hielo.
- Montaje de reuniones y triangulaciones.
- Reuniones adaptadas a terreno invernal.
- Orden y eficacia en las reuniones.
- Aseguramiento y progresión con doble cuerda.
- Uso de las cintas disipadoras, física de la escalada.
- Sistemas de rápel auto asegurado con anclajes de fortuna.
- Nociones básicas de nivología y riesgo de aludes.
- Graduaciones y croquis de las vías.

### Material necesario

- Chaqueta y pantalón de gore-tex o similar
- Chaqueta con relleno térmico o forro polar, mallas y camisetas de tejido térmico
- Gorro y braga de cuello y guantes (recomendable 2º par de repuesto)
- Guetres (polainas) y calcetines de repuesto
- Botas rígidas (IMPRESINDIBLE, posibilidad de alquilar)
- Mochila de 25-35 litros
- Botella o termo de 1 litro
- Gafas de sol y cremas de protección solar
- Bastones de marcha (recomendable)
- Arnés, casco y cabo de anclaje, cesta y 3 mosquetones de seguridad
- Crampones (recomendable semiautomáticos o automáticos)
- 2 piolets técnicos (posibilidad de alquilar)
- Saco sábana y linterna frontal

### Servicios incluidos

- ✓ Guía de alta montaña UIAGM con más de 20 años de experiencia.
- ✓ Accesos en 4x4
- ✓ Material técnico personal (arnés y casco) y material colectivo (cuerdas, mosquetones, anclajes, etc.)
- ✓ Seguros de accidentes (rescate y primera asistencia) y responsabilidad civil.
- ✓ Apuntes: manual publicado por el profesor del curso con la editorial Desnivel.

### Fechas

De diciembre a abril

### Duración

2 días

### Lugar de realización

Sierra de Gredos

### Nº participantes

1 a 5 [alumn@s/profesor](mailto:alumn@s/profesor)

### Precios:

1 persona: 500 €

Grupo de 2: 255 €/persona

Grupo de 3: 195 €/persona

Grupo de 4 a 5: 155 €/persona.

Opcional: alojamiento en  
apartamento rural  
por 18 €/pers. y noche