



A quién va dirigido

A personas con poca o ninguna experiencia en el uso de crampones y piolet, que quieran aprender las técnicas necesarias para desenvolverse con seguridad en la montaña invernal.

Contenidos

- Preparación de una actividad de alta montaña invernal.
- Peligros objetivos y subjetivos a tener en cuenta.
- Protocolos de seguridad.
- Material específico: botas, crampones, piolet y otros.
- Técnicas básicas de uso de los crampones y el piolet.
- Autodetenciones.
- Anclajes para rapel con medios de emergencia.
- Rapel con medios de emergencia.
- Rapel con cesta y autoseguro.
- Todos los contenidos se practican en terreno real

Material necesario

- Chaqueta y pantalón de gore-tex o similar
- Gorro y braga de cuello
- Chaqueta con relleno térmico o forro polar
- Mallas y camisetas de tejido térmico
- Guantes (recomendable 2º par de repuesto)
- Guetres (polainas) y calcetines de repuesto
- Botas rígidas o semirígidas (**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, cesta y 3 mosquetones de seguridad
- Crampones y un piolet de travesía (si no tienes, podemos prestártelo)
- 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 médica) y responsabilidad civil.
- ✓ Apuntes: manual publicado por el profesor del curso con la editorial Desnivel.

Fechas

De diciembre a abril

Duración

1 día

Lugar de realización

Sierra de Gredos

Nº participantes

1 a 6 alumn@s/profesor

Precios:

1 persona: 250 €

Grupo de 2: 130 €/persona

Grupo de 3: 100 €/persona

Grupo de 4: 80 €/persona

Grupo de 5 a 6: 70€/persona

Opcional: alojamiento en

apartamento rural

por 18 €/pers. y noche