



## **CURSO DE INICIACIÓN ESCALADA EN HIELO 2016**

**CONOCER TÉCNICAS QUE TE AYUDAN A SUPERAR OBSTACULOS CON MÁS SEGURIDAD, CONTRIBUYE A AUMENTAR EL DISFRUTE EN LA MONTAÑA**

### **OBJETIVOS DEL CURSO:**

- Conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad empleados en la práctica de la escalada en hielo.
- Preparar técnicamente a los cursillistas para escalar cascadas de hielo a nivel de iniciación.

### **DIRIGIDO A:**

- Personas interesadas en los objetivos del curso mayores de edad, federados en Montaña en la modalidad adecuada y que no tengan impedimentos físicos o psíquicos para su desarrollo.
- Con buena forma física y experiencia en actividades de alta montaña invernal y escalada.

### **CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO:**

- material y equipo técnico
- utilización de piolet y crampones
- técnicas de progresión y aseguramiento
- anclajes y reuniones
- dinámica de cordada
- graduaciones de dificultad



### **FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO:**

13 y 14 de febrero 2016: valle de Benasque

**PLAZAS LIMITADAS:** mínimo 6, máximo 8, preferentes para socios federados en el club

**PLAZO INSCRIPCIÓN:** hasta 11 febrero 2016

### **ORGANIZA:**

Club de Montaña Pirineos

### **PRECIO:**

Incluye: docencia Técnico Deportivo Alta Montaña, material común y media pensión en Escuela de Montaña de Benasque.

### **INSCRIPCIONES:**

Sede del Club, c/ San Lorenzo, 9, 3º. 50001 Zaragoza  
Martes y jueves de 19:30 a 21:30 h.

Tfno.: 976 29 87 87

[www.clubpirineos.org](http://www.clubpirineos.org).

### **MATERIAL PERSONAL NECESARIO**

- Mochila , ropa personal de invierno, guantes impermeables
- Botas para alta montaña invernal
- Arnés para la escalada
- Cabo de anclaje
- 1 mosqueton de seguro HMS
- 3 mosquetones de seguro
- Anillos de cinta o cordino
- anillo de cordino de 6mm para autobloqueante
- Sistema de freno para cuerda doble (reverso o similar)
- Dos piolets técnicos para escalada en hielo
- Crampones para escalada en hielo, con antizuecos
- 2 tornillos de hielo
- CASCO

### **MATERIAL ACONSEJADO**

- Más tornillos de hielo
- Gancho para puentes de hielo
- Cuerda para escalada en doble
- Ganas de aprender y pasarlo bien

**REUNIÓN DE LOS INSCRITOS EL JUEVES 11 DE FEBRERO A LAS 20:30 h. EN LA SEDE DEL CLUB.**

**Información: Félix Escobar 616 510 723**