



## CURSO DE INICIACIÓN ALTA MONTAÑA 2016(NIVEL I)

FICHA TÉCNICA:

### OBJETIVOS DEL CURSO:

Conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad empleados en la práctica de la Alta Montaña. Preparar técnicamente a los cursillistas para ascensiones por terrenos nevados, con pendientes de hasta 45°, y ascensiones en las que en los descensos se tengan que utilizar técnicas de rápel.

### DIRIGIDO A:

Socios interesados en el contenido 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 iniciación al montañismo.

### CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO:

- conocimiento del medio, material y equipo
- riesgos de la alta montaña, actuación frente a un accidente
- graduaciones de dificultad, interpretación de reseñas
- nudos básicos
- encordamiento, aseguramiento y rápel
- utilización de piolet y crampones
- técnicas de progresión y descenso, autodetención
- encordamiento básico para glaciares

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

**29 y 30 de marzo 2016, 19'30h:** Sede del Club Pirineos, contenidos teóricos

**2 y 3 de abril 2016, 9'00h:** Escuela de Montaña de Benasque, contenidos teórico-prácticos

**9 y 10 de abril 2016, 6'30h:** contenidos prácticos en actividad de alta montaña



### ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos

**PLAZO:** del 3 hasta el 22 de marzo 2016..

**PLAZAS LIMITADAS:** 10 plazas preferentes para socios

### PRECIO E 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).

El precio incluye una media pensión en Escuela de Montaña de Benasque, docencia monitores EAM-FAM, documentación , material común para prácticas y preferencia para inscripción en salida promocional 23 y 24 de abril 2016.

### MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- Mochila cómoda para fin de semana
- linterna frontal
- Gafas de sol, y protección solar para la piel
- Cantimplora con agua
- Ropa personal de invierno, guantes impermeables
- Arnés para la escalada
- Cabo de anclaje
- 1 mosqueton de seguro HMS
- 2 mosquetones de seguro
- 4m de cinta plana tubular
- 1 anillo de cinta cosida de 80cm diámetro
- 2 x 1.5m de cordino de 6mm
- Sistema asegurador (reverso o similar)

- CASCO
- Piolet y crampones con antizuecos
- Botas de Alta Montaña invernal, polainas
- Además para el segundo fin de semana:
- Saco de dormir y aislante
- Hornillo y cazo
- Comida, cena y desayuno ligeros para la actividad

### MATERIAL ACONSEJADO

- ARVA, sonda y pala
- Mapa, brújula y altímetro
- Actitud positiva y de colaboración
- Ganas de aprender y pasarlo bien

**Presentación del curso: 29 de marzo, 19.30h en la sede del Club. Información: Félix Escobar 616 510 723**