



CURSO DE ALTA MONTAÑA NIVEL II CORREDORES DE NIEVE Y CARAS NORTE

8 y 9 de marzo de 2014

CONOCE LAS DISTINTAS TÉCNICAS Y PAUTAS DE PROGRESIÓN EN CORREDORES Y CARAS NORTE.

OBJETIVOS DEL CURSO:

Conocer las distintas técnicas de progresión en corredores y caras norte, reconociendo los peligros de la montaña objetivos y subjetivos y tomando las precauciones y pautas apropiadas para garantizar la seguridad en este medio.

DIRIGIDO A:

Personas interesadas en el contenido del curso, que realicen asiduamente la práctica del alpinismo, 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, experiencia en actividades de alta montaña invernal y que hayan realizado algún curso avanzado de alpinismo o que tengan suficiente experiencia demostrable.

CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO:

- Análisis de los riesgos objetivos, subjetivos y del medio.
- Conocimiento de las distintas técnicas de progresión y utilización de material.
- Corredores, Resaltes de nieve y hielo, Terreno mixto, Palas de nieve y Travesías.
- Técnicas de descenso en el medio indicado.

FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO:

- Prueba de nivel y clase teórica, miércoles 5 de marzo, Morata de Jalón 08:30 h. y sede del Club Pirineos a las 19:00 h
- Preparación de la salida, jueves día 6 de marzo, Club Pirineos a las 20:30 h.
- Prácticas 8 y 9 de marzo, zona de Rioseta o Telera.
- (La organización se reserva la potestad de cambiar de ubicación las prácticas dependiendo de las condiciones y la meteorología).

ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos

PLAZO: hasta el 27 de febrero de 2014.

PLAZAS LIMITADAS: 6 plazas.

RATIO MONITOR/ALUMNO: 1/2

DIRECTOR DE CURSO Y PROFESORADO:

Lorenzo Pueyo, Víctor Maestro y Daniel Gracia, monitores técnicos alta montaña y escalada FAM-EAM

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.

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- Mochila tubular alpina.
- Linterna frontal.
- Gafas de sol, y protección solar para la piel
- Cantimplora.
- Ropa personal de invierno y repuestos de calcetines y guantes
- Arnés de alpinismo.
- Una cuerda ½ de 60 mt. por cursillista.
- 6 mosquetones de seguro HMS
- 6 cintas extensibles de montaña y alguna disipadora.
- 4m de cinta plana tubular para anudar.
- 1 anillos de cinta cosida de 400 cm aprox.
- 2 anillos de cinta cosida de 240 cm.
- 2 x 1.5m de cordino de 7 mm
- Cordinos elásticos para piolets, (tipo gyro-leash o spinner leash).
- Un juego de fisureros.
- Friends variados
- Dos clavos de roca, variados.
- Sistema asegurador tipo reverso
- CASCO
- 2 Piolets técnicos y crampones con antizuecos
- Botas de Alta Montaña invernal, suela rígida, polainas
- Saco de dormir y colchoneta.
- Intendencia y alimentos para pasar dos días en actividad de montaña.
- Mapa y brújula de la zona. 1:25.000
- walkies y tel. móvil, botiquín personal.
- Raquetas de nieve o tablas travesía. bastones, según aproximaciones.
- Pala, Arva y Sonda.
- 1 Ancla de nieve.
- 3 tornillos de hielo.
- Cordinos para abandono, varios.
- 1 multihook, extractor cordinos para puentes de hielo.
- Respecto al material se concretaran algunos aspectos en la reunión preparatoria.
- **PRUEBA DE NIVEL:** arnés de escalada, cabo de anclaje, piolets, crampones y CASCO.



**INSCRIPCIÓN CURSO DE CORREDORES Y CARAS
NORTE, ALTA MONTAÑA NIVEL II
8 Y 9 DE MARZO DE 2014.**



DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellidos: _____ DNI: _____ Teléfono: _____
 Fecha de Nacimiento: _____ Domicilio: _____
 C.P. _____ Localidad: _____
 Correo electrónico: _____
confidencial: ¿TIENES ALGUN CUIDADO MÉDICO QUE SEA IMPORTANTE CONOCER POR LA ORGANIZACIÓN?
 (Alergias, tratamientos, menú vegetariano, diabetes...)
 Contacto en caso de EMERGENCIA, nombre y apellidos: _____ teléfono: _____
 En qué Club estás federado/a: _____
 Modalidad de licencia Federativa que posees: _____ Fecha de expedición: _____

DATOS TÉCNICO-PRÁCTICOS:

Actividades más significativas de ALTA MONTAÑA que hayas realizado y fecha:

Experiencia en manejo de cuerdas: poco suficiente dominio
 Experiencia en ascenso y descenso por nieve: 45° 60° 90° escalada en hielo? SI NO
 Tienes experiencia en técnicas de rescate en grietas? SI NO Búsqueda con ARVA? SI NO
 Cursos que hayas realizado relacionados con la montaña:

Motivos y objetivos que tienes para realizar este curso:

EL SOLICITANTE DE LA INSCRIPCIÓN DECLARA:

- Que está informado y por tanto conoce y asume los riesgos que conlleva la actividad en la que se inscribe
- Que se compromete a cumplir en todo momento las indicaciones e instrucciones de las personas responsables de esa actividad, se abstendrá de tomar iniciativas sin el conocimiento de éstos y por tanto les exime de toda responsabilidad si no sigue las instrucciones e indicaciones técnicas de los mismos.
- Que reúne las debidas condiciones psicofísicas y técnicas para la realización de las actividades a desarrollar. Así como de disponer del correspondiente seguro de accidentes y atención sanitaria con la cobertura adecuada para la actividad a realizar, lugar y fechas.
- Que conoce que esta actividad tiene por objeto la promoción deportiva, sin interés lucrativo, y que estará dirigida por monitores benévolos no profesionales.
- Que aporta el material necesario para el desarrollo de la actividad y reúne las condiciones de seguridad requeridas
- Que se compromete a respetar el medio ambiente y a transmitir actitudes responsables entre sus compañeros de actividad.

Nombre y apellidos: _____ **D.N.I.** _____

fecha y firma (debe firmar el interesado)

De conformidad con la normativa de Protección de Datos Personales le informamos que Ud. nos autoriza a comunicar los datos que nos facilita para ser incluidos en unos ficheros automatizados cuya titularidad corresponde al Club de Montaña Pirineos con la finalidad de Inscribirse en la actividad cuyo impreso cumplimenta y de recibir información general sobre los servicios, promociones y actividades relacionadas con el Club. Le informamos también que podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación y supresión mediante una comunicación dirigida a Club de Montaña Pirineos, c/ San Lorenzo, nº 9, 3º 50001-Zaragoza