



## CURSO DE INICIACIÓN ALTA MONTAÑA 2014(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:

Personas interesadas 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:

**18 y 19 marzo 2014, 19'30h:** Sede del Club Pirineos, contenidos teóricos

**22 y 23 marzo 2014, 9'00h:** Escuela de Montaña de Benasque, contenidos teórico-prácticos

**29 y 30 marzo 2014, 6'30h:** contenidos prácticos en actividad de alta montaña



### ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos

**PLAZO:** del 4 hasta el 13 de marzo 2014. 21'00horas

**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 y material común para prácticas.

### 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
- Bota vino
- Actitud positiva y de colaboración
- Ganas de aprender y pasarlo bien

**Presentación del curso: 18 de marzo 2014, 19.30h en la sede del Club. Información: Félix Escobar 616 510 723**



**INSCRIPCIÓN CURSO DE INICIACIÓN**  
**ALTA MONTAÑA**  
**(NIVEL I) 18 19 22 23 29 y 30 marzo 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:

Fecha de expedición:

**DATOS TÉCNICO-PRÁCTICOS:**

Actividades de montañismo que has realizado y fecha

Otras actividades o deportes de montaña que practicas recientemente (escalada, barrancos, ferratas, esquí)

¿Has utilizado alguna vez crampones y piolet?

¿Has practicado rápel anteriormente?

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 benévolo 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