



## FICHA TÉCNICA:

# **CURSO AVANZADO ALTA MONTAÑA** **ALPINISMO NIVEL II 2018**

### **OBJETIVOS DEL CURSO:**

- consolidar las técnicas de progresión y seguridad en alta montaña invernal
- preparación técnica para actividades de alta montaña invernal en las que se requiera dinámica de cordada, a largos o a ensamble, de dificultad moderada
- preparación técnica para rutas alpinas de dificultad moderada.

### **DIRIGIDO A:**

- socios interesados en el contenido del curso, mayores de edad, federados para Montaña en la modalidad adecuada y que no tengan impedimentos físicos o psíquicos para su desarrollo.
- buena forma física y experiencia en actividades de montañismo invernal.
- manejo de piolet y crampones. escalada de primero grado Vº

### **CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO:**

- conocimiento del medio, material y equipo técnico
- graduaciones de dificultad, interpretación de reseñas
- técnica avanzada de piolet y crampones
- encordamiento para alpinismo
- anclajes y reuniones (roca, hielo y nieve)
- aseguramiento dinámico al primero, al segundo y a dos segundos
- dinámica de cordada, cuerda simple, doble y gemela
- progresión a ensamble, reducción de cuerda

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

3 y 4 de febrero 2018: valle de Benasque

**PLAZAS LIMITADAS:** mínimo 4, máximo 6  
preferentes para socios federados en el club

**PLAZO INSCRIPCIÓN:** hasta 30 enero 2018

### **ORGANIZA:**

Club de Montaña Pirineos de Zaragoza

### **PRECIO:**

Incluye: docencia TD Alta Montaña Alberto Posada

Alojamiento recomendado: Albergue Pájaro Loco de Castejón de Sos.

### **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.es](http://www.clubpirineos.es)

### **MATERIAL PERSONAL NECESARIO**

- Mochila para alpinismo, 30 litros aprox.
- Ropa personal de invierno, guantes impermeables, gorro/bufanda
- Arnés para la escalada, regulable
- Cuerda de 60m para uso en doble, mínimo dos cada tres participantes
- 1 mosquetones de seguro HMS
- 2 mosquetones de seguro
- 4 cintas express
- 2 anillos de cinta de 2 metros de 8 ó 10 mm
- 2 anillos de cordino de un metro por 8 mm de diámetro en poliéster o 5 mm en kevlar
- 1 aparato para asegurar y rapelar (reverso o similar)
- clavos de roca, friends y fisureros, dos de cada. un tornillo de hielo
- CASCO de escalada

- 2 piolets técnicos con pala y maza respectivamente
- crampones ajustados a las botas, con antizuecos
- Botas de Alta Montaña invernal, polainas
- linterna frontal
- Gafas de sol, y protección solar para la piel
- Cantimplora con agua
- Comida ligera para la actividad
- ARVA, sonda y pala

### **MATERIAL ACONSEJADO**

- Mapa, brújula y altímetro
- Ganas de aprender y pasarlo bien

**REUNIÓN INFORMATIVA EL JUEVES 1 FEBRERO A LAS 20:30 h. EN LA SEDE DEL CLUB.**

**Información: Félix Escobar 616 510 723**