



FICHA TÉCNICA:

CURSO AVANZADO ALTA MONTAÑA INVERNAL **ALPINISMO NIVEL II 2024**

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 Alta Montaña Invernal.
- Buen manejo de piolet y crampones. escalada de primero grado V°
- **NO RECOMENDADO A RECIÉN INICIADOS EN INVERNAL NIVEL I**

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 al primero, al segundo y a dos segundos
- dinámica de cordada, cuerda doble
- progresión a ensamble, reducción de cuerda

FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO:

16 y 17 de marzo 2024: valle de Benasque

PLAZAS LIMITADAS: 8

para socios preferentemente federados en el club

PLAZO INSCRIPCIÓN: hasta 12 marzo 2024

ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos de Zaragoza
Sección Alta Montaña
Impartido por Alberto Posada, TD Alta Montaña

PRECIO:

Depende del número de inscritos
Consultar con el Responsable del Curso
Incluye: docencia TD Alta Montaña Alberto Posada

Alojamiento recomendado: Albergue Pájaro Loco de Castejón de Sos.

INSCRIPCIONES:

www.clubpirineos.es

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

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
- 4 mosquetones de seguro
- 5 cintas express, alguna extensible
- 2 anillos de cinta o cordino para reuniones
- anillo de cordino de 6mm para autobloqueante
- 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

- Ganas de aprender y pasarlo bien

DUDAS, PREGUNTAS Y LOGÍSTICA DEL CURSO

a través de grupo mensajería móvil para los inscritos, a partir del 12 de marzo 2024.

Información: Félix Escobar 616 510 723