



CURSO DE INICIACIÓN ESCALADA EN HIELO 2014

**CONOCER TÉCNICAS QUE TE AYUDAN A SUPERAR OBSTACULOS CON MÁS SEGURIDAD,
CONTRIBUYE A AUMENTAR EL DISFRUTE EN LA MONTAÑA**

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad empleados en la práctica de la escalada en hielo.
- Preparar técnicamente a los cursillistas para escalar cascadas de hielo a nivel de iniciación.

DIRIGIDO A:

- Personas interesadas en los objetivos 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 alta montaña invernal y escalada.

CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO:

- material y equipo técnico
- utilización de piolet y crampones
- técnicas de progresión y aseguramiento
- anclajes y reuniones
- dinámica de cordada
- graduaciones de dificultad



FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO:

1 y 2 de febrero 2014: valle de Benasque

PLAZAS LIMITADAS: mínimo 7, máximo 8, preferentes para socios federados en el club

PLAZO INSCRIPCIÓN: 28 enero 2014

ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos

PRECIO:

Incluye: docencia guía profesional, material común y media pensión en 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.org.

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- Mochila , ropa personal de invierno, guantes impermeables
- Botas para alta montaña invernal
- Arnés para la escalada
- Cabo de anclaje
- 1 mosqueton de seguro HMS
- 3 mosquetones de seguro
- Anillos de cnta o cordino
- 2 x 1.5m de cordino de 6mm
- Sistema de freno para cuerda doble (reverso o similar)
- Dos piolets técnicos
- Crampones aptos para escalada en hielo, con antizuecos
- 2 tornillos de hielo
- CASCO

MATERIAL ACONSEJADO

- Más tornillos de hielo
- Gancho para puentes de hielo
- Cuerda para escalada en doble
- Bota vino
- Ganas de aprender y pasarlo bien

REUNIÓN DE LOS INSCRITOS EL JUEVES 30 DE ENERO A LAS 20:30 h. EN LA SEDE DEL CLUB.

Información: Félix Escobar 616 510 723



INSCRIPCIÓN CURSO INICIACIÓN ESCALADA EN HIELO
1 y 2 FEBRERO 2014



DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellidos:

N.I.F:

Fecha de Nacimiento:

Domicilio:

C.P.

Localidad:

Teléfono:

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 invernal que has realizado y fecha

Actividades de escalada en roca que has realizado y fecha

Conocimiento sobre manejo de cuerdas: nada poco suficiente dominio

Conocimiento uso anclajes de hielo: nada poco suficiente dominio

Conocimiento instalación de reuniones: nada poco suficiente dominio

Nivel grado de escalada como primero de cordada en vías equipadas: sin equipar:

Conocimiento técnica de rápel: nada poco suficiente dominio

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 no padece enfermedad ni defecto físico o psíquico que le incapacite o dificulte en cualquier grado 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
- 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