

APLAZADO AL 22, 23 Y 24 DE JUNIO



CURSO DE INICIACIÓN ALTA MONTAÑA ESTIVAL JUNIO_2018

FICHA TÉCNICA:

OBJETIVOS DEL CURSO:

Conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad empleados en la práctica de la Alta Montaña Estival. Preparar técnicamente a los cursillistas para ascender y descender por terrenos escarpados de alta montaña, neveros de baja dificultad, y descensos en los que se tengan que utilizar técnicas de rápel.

DIRIGIDO A:

Socios interesados 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 y manejo de cuerdas.

CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO

(incluye contenidos requeridos para los cursos de Alta Montaña Invernal del próximo año):

- conocimiento del medio, material y equipo
- riesgos de la alta montaña estival, actuación frente a un accidente
- técnicas de progresión y descenso
- orientación básica, interpretación de reseñas
- nudos básicos, encordamiento
- anclajes, aseguramiento y rápel
- progresión por neveros de baja dificultad
- logística de pernoctación/vivaqueo en alta montaña estival

FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO:

Martes 19 de Junio 2018, 20.00h: Sede del Club Pirineos, presentación y contenidos teóricos

22, 23 y 24 de Junio de 2018: contenidos prácticos en actividad de alta montaña estival

ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos

PLAZO INSCRIPCIÓN: desde el 10 de mayo de 2018

PLAZAS: 12 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.

El precio incluye docencia TDM/monitores EAM-FAM, documentación y material común para prácticas.

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- Mochila cómoda para fin de semana de 45 a 65 litros...
- linterna frontal y pilas de repuesto
- Gafas de sol, y protección solar para la piel
- Cantimplora con agua
- Ropa personal de alta montaña, guantes impermeables, 2 pares calcetines.
- Arnés para la escalada
- Cabo de anclaje 1 x 2 m de 8.6, 8.9..
- 2 mosquetones de seguro HMS
- 2 mosquetones de seguro tipo B
- 4m de cinta plana tubular
- 5 m de cordino de 7 mm
- 1 x 1.7 m de cordino de 6mm
- 1 maillón
- Sistema asegurador (reverso o similar)

- CASCO
- Botas de Alta Montaña y zapatillas deportivas de repuesto
- Bastones de marcha por montaña
- Saco de dormir, funda de vivac o plástico protector y aislante
- Un hornillo cada dos alumnos, gas, cazo y cubiertos
- Comida, cena y desayuno ligeros para la actividad
- Teléfono móvil,
- Silbato
- Manta térmica

MATERIAL ACONSEJADO

- Brújula, altímetro, cuaderno, regla., lápiz y bolígrafo
- Actitud positiva y de colaboración
- Ganas de aprender y pasarlo bien

Presentación del curso: martes 19 de Junio de 2018, 20:00h en la sede del Club.

Información: Félix Escobar 616 510 723 y Lorenzo Pueyo 619 993 666