



FICHA TÉCNICA:

## CURSO DE ALTA MONTAÑA NIVEL II 2017

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



FEDERACION  
ARAGONESA  
DE MONTANISMO

### OBJETIVOS DEL CURSO:

- consolidar las técnicas de progresión y seguridad en alta montaña invernal
- preparar técnicamente a los cursillistas para actividades de alta montaña invernal en las que se requiera dinámica de cordada, a largos o a ensamble, de dificultad moderada.

### DIRIGIDO A:

- mayores de edad, federados con cobertura alpinismo para 2017
- con conocimientos técnicos y experiencia en actividades invernales de alta montaña y escalada a nivel de iniciación
- con buena condición física y psíquica

### CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO:

- material y equipo técnico
- 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:

14 y 15 de enero 2017: valle de Benasque

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

**PLAZO INSCRIPCIÓN:** hasta 10 enero 2017

### ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos de Zaragoza

### PRECIO:

Incluye: docencia TD Alta Montaña, acompañamiento monitores EAM-FAM, material común, rocódromo 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](http://www.clubpirineos.org).

### 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

### MATERIAL ACONSEJADO

- ARVA, sonda y pala
- Mapa, brújula y altímetro
- Ganas de aprender y pasarlo bien

**REUNIÓN DE LOS INSCRITOS EL 12 DE ENERO A LAS 20:30 h. EN LA SEDE DEL CLUB.**

**Información: Félix Escobar 616 510 723**



## INSCRIPCIÓN CURSO DE ALTA MONTAÑA II 14 Y 15 ENERO 2017



Nombre y apellidos:

Si no estás federado con nosotros, en qué club lo estás:

Modalidad de licencia Federativa:

Fecha de expedición:

Enfermedades o alergias que padece:

Medicación, tratamientos o régimen alimentario especial:

Contacto en caso de EMERGENCIA, teléfono, nombre y apellidos:

### **DATOS TÉCNICO-PRÁCTICOS:**

Actividades de montañismo invernal que has realizado y fecha

Actividades de escalada en roca que has realizado y fecha

Conocimiento uso anclajes de hielo y nieve: nada poco suficiente dominio

Conocimiento uso anclajes de roca (fisureros, clavos, friends, etc): 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

Práctica de autodetención en terreno nevado: 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 y se abstendrá de tomar iniciativas sin el conocimiento de éstos.
- 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 no presentarse bajo los efectos del alcohol, drogas u otras sustancias que puedan alterar su correcto comportamiento.
- Que dispone del correspondiente seguro de accidentes y responsabilidad civil 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 en la que colaboran monitores benévolos no profesionales.
- Que aporta el material necesario para el desarrollo de la actividad y reúne las condiciones físicas y técnicas requeridas
- Que se compromete a respetar el medio ambiente y a transmitir actitudes responsables entre sus compañeros de actividad.

fecha y firma:

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

**CLUB DE MONTAÑA PIRINEOS, SECCIÓN ALTA MONTAÑA****INFORMACIÓN PREVIA SOBRE RIESGOS****ACTIVIDAD: CURSO ALTA MONTAÑA NIVEL II****RESPONSABLE:** FÉLIX ESCOBAR GALLEGO, MONITOR ALTA MONTAÑA FAM-EAM

Esta actividad estará dirigida por Técnico Deportivo de Alta Montaña Sr. ALBERTO POSADA ALONSO

**OBJETIVOS:**

- consolidar las técnicas de progresión y seguridad en alta montaña invernal
- preparar técnicamente a los cursillistas para actividades de alta montaña invernal en las que se requiera dinámica de cordada, a largos o a ensamble, de dificultad moderada.

**LUGAR:** valle de Benasque (Pirineo Aragonés)**DURACIÓN:** De 7 h. del 14 a 20 h. del 15 de enero de 2017. (Tiempo aproximado)**NIVEL DE DIFICULTAD:** Difícil

PELIGROS	RIESGOS	TRATAMIENTO	ADICIONAL
Caídas a mismo nivel	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente	- bastones de marcha
Caídas a distinto nivel	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- bastones de marcha - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - CASCO
Precipitación por pendiente	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- bastones de marcha - piolet y crampones - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - CASCO
Desprendimientos	traumatismos	- itinerario correcto - análisis continuo - atención permanente - distancia correcta	- CASCO - retirada
Condiciones meteorológicas	hipotermia congelaciones quemaduras golpe de calor deshidratación electrocución extravío	- previsión meteorológica - análisis continuo - itinerario correcto - equipación adecuada - nutrición adecuada - hidratación - protección solar	- grupo compacto - búsqueda refugio - contacto permanente - GPS - retirada
Aludes de nieve	traumatismos hipotermia asfixia	- previsión riesgo de aludes - análisis continuo - itinerario correcto - distancia correcta	- CASCO - retirada
Oscuridad	extravío traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - iluminación portátil	- grupo compacto - contacto permanente - búsqueda refugio - GPS
Estado de la ruta	extravío agotamiento	- itinerario correcto - ritmo adecuado - calzado adecuado	- grupo compacto - contacto permanente - raquetas de nieve - piolet y crampones - retirada
Otros seres vivos	mordeduras traumatismos toxicidad infección	- distancia adecuada - itinerario correcto	
Distancia y desnivel	agotamiento	- preparación física previa - ritmo adecuado - itinerario correcto - nutrición adecuada - hidratación	- análisis continuo - contacto permanente - retirada
Dificultad y exposición	agotamiento estrés mental	- preparación física previa - recursos técnicos	- análisis continuo - contacto permanente - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - retirada
Manejo de material	traumatismos heridas quemaduras	- atención permanente	- análisis continuo

**NIVEL TÉCNICO REQUERIDO:** experiencia en actividades de alta montaña invernal y escalada.**NIVEL FÍSICO REQUERIDO:** buena condición física**EQUIPO MINIMO NECESARIO:** según ficha técnica adjunta