



CURSO DE ALTA MONTAÑA NIVEL II

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

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 la cobertura adecuada para 2012
- con conocimientos técnicos y experiencia en actividades invernales de alta montaña a nivel de iniciación
- con conocimientos y práctica de actividades de escalada a nivel de iniciación
- con buena condición física y psíquica

CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO:

- material y equipo técnico
- uso avanzado de piolet y crampones
- encordamiento
- 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:

25 y 26 de febrero 2012: valle de Benasque

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

PLAZO INSCRIPCIÓN: 21 febrero 2012

ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos

PRECIO:

Incluye: docencia guía profesional, 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.

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- Mochila para alpinismo, 30 litros aprox.
- Ropa personal de invierno, guantes
- Arnés para la escalada, regulable
- Cuerda de 60m x 8'5 mm diámetro, mínimo dos cada tres participantes
- 1 mosquetones de seguro HMS
- 2 mosquetones de seguro
- 4 cintas express
- 2 anillos de cinta de 2 metros por 8 milímetros en poliéster o dynema
- 2 anillos de cordino de un metro por 8 milímetros de diámetro en poliéster o 5 milímetros 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
- Frontal o linterna
- 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
- Bota vino
- Ganas de aprender y pasarlo bien

REUNIÓN DE LOS INSCRITOS EL 23 DE FEBRERO A LAS 20:30 h. EN LA SEDE DEL CLUB.

Información: Félix Escobar 616 510 723



INSCRIPCIÓN CURSO DE ALTA MONTAÑA II 25 26 FEBRERO 2012



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...)

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 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, 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