

CURSO INICIACIÓN MONTAÑISMO INVERNAL

13, 17, 18 Y 24 DE ENERO DE 2026



FICHA TÉCNICA:

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Iniciación al medio invernal.
- Conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad en pendientes nevadas de baja inclinación.
- Preparación técnica para ascender y descender por terrenos nevados, de baja dificultad, con seguridad y autonomía.
- Capacidad de planificar actividades de baja dificultad en terrenos nevados.

DIRIGIDO A:

Deportistas socios mayores de edad interesados en el contenido del curso, con seguro federativo en la modalidad adecuada y que no tengan impedimentos físicos o psíquicos para su desarrollo.
Montañeros en periodo de aprendizaje en el medio nevado. Necesaria buena condición física y experiencia en montañismo estival. **CON BUENA FORMA FISICA**

CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO

(Incluye contenidos requeridos para el curso Alpinismo Básico):

- Conocimiento del medio, material y equipo
- Riesgos de la Alta Montaña invernal
- Actuación frente a un accidente
- Técnicas de progresión y descenso en montaña
- Progresión por pendientes de baja dificultad y autodetención
- Iniciación a la nivología/aludes
- Protocolo y práctica de rescate con DVA, pala y sonda
- Utilización de raquetas de nieve
- Utilización de piolet y crampones

FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO

martes 13 de Enero 2026, 19.30h: Sede del Club Pirineos c/Bolivia, Presentación, entrega de documentación, teórica.

17 y 18 de Enero 2026 dos jornadas completas: teóricas y prácticas en montaña.

24 de Enero 2026: salida práctica.

Pernocta en régimen de media pensión 17 enero: Refugio Telera, Piedrafita de Jaca.

ZONA DE PRÁCTICAS: Portalet, Formigal y Sierra Partacua, la organización podrá cambiar la zona de prácticas o fechas según las condiciones meteorológicas.

ORGANIZA: Club de Montaña Pirineos Zaragoza.

PLAZO DE INSCRIPCIONES:

hasta el día 12 de enero de 2026

PLAZAS: 14 plazas preferentes para socios

PRECIO E INSCRIPCIONES: 120€ para socios

Inscripción Online <https://www.clubpirineos.es/product-category/actividades/>

INFORMACIÓN:

Sede del Club, c/ San Lorenzo, 9, 3º. 50001 Zaragoza
Martes y jueves de 19:00 a 21:30 h.

Tfno.: 976 29 87 87 www.clubpirineos.es

El precio incluye: docencia monitores de Alta Montaña EAM-FAM, alojamiento en régimen de media pensión Refugio Telera, Piedrafita de Jaca, dossier físico, material común para prácticas.

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- | | |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| ➤ Mochila cómoda para fin de semana | ➤ CASCO |
| ➤ Frontal y pilas de repuesto | ➤ Botas de Alta Montaña invernal y zapatillas para el refugio |
| ➤ Gafas de sol, protección solar, buff, gorro | ➤ Bastones |
| ➤ Cantimplora con agua, de 1 ½ a 2 litros | ➤ Saco de dormir ligero o saco sabana |
| ➤ Ropa personal de alta montaña, guantes impermeables y repuestos | ➤ Comida de ataque para la actividad |
| ➤ DVA, pala y sonda, alquiler en el Club. | ➤ Teléfono móvil y silbato |
| ➤ Crampones con antizuecos, aptos para vuestras botas. | ➤ Manta térmica |
| ➤ un piolet clásico | |
| ➤ Polainas | |
| ➤ Raquetas de nieve | |

INFORMACIÓN TÉCNICA: Sergio Leal 670 807 008

CLUB DE MONTAÑA PIRINEOS, SECCIÓN ALTA MONTAÑA
INFORMACIÓN PREVIA SOBRE RIESGOS
ACTIVIDAD: CURSO INICIACIÓN MONTAÑISMO INVERNAL ENERO 2026



RESPONSABLE: Sergio Leal Gandul, MONITOR ALTA MONTAÑA FAM-EAM

Esta actividad estará dirigida por monitores benévolos no profesionales

OBJETIVOS: Iniciación al medio invernal. Conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad en pendientes de baja inclinación. Preparación técnica para ascender y descender por terrenos nevados, de baja dificultad, con seguridad y autonomía. Capacidad de planificar actividades de baja dificultad en terrenos nevados.

LUGAR: VALLE DE TENA. FORMIGAL, ZONA PORTALET/PARTACUA.

DURACIÓN: de 8 h. del día 17 a 16 h. del día 18 de enero de 2026. (Tiempo aproximado).

24 de enero 2026: jornada completa (8 a 16h. tiempo aproximado).

NIVEL DE DIFICULTAD TÉCNICA: F **DESNIVEL:** pendientes nevadas hasta 30 grados.

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 - CASCO
Precipitación por caída	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- bastones de marcha - atención a los apoyos - recursos técnicos - revisar piedras - CASCO
Desprendimientos	traumatismos	- itinerario correcto - análisis continuo - atención permanente - distancia correcta	- CASCO - retirada - avisar compañeros
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 - material VIVAC
Aludes de nieve	traumatismos hipotermia asfixia	- previsión riesgo de aludes - análisis continuo - itinerario correcto - distancia correcta	- CASCO - ARVA, pala y sonda - retirada
Oscuridad	extravío traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - iluminación portátil - termo en época de frío	- grupo compacto - contacto permanente - búsqueda refugio - GPS
Estado de la ruta	extravío agotamiento	- itinerario correcto - ritmo adecuado - calzado adecuado - raquetas	- grupo compacto - contacto permanente - material de escalada - retirada
Otros seres vivos	mordeduras traumatismos toxicidad infección	- distancia adecuada - itinerario correcto	- aviso inmediato - inmovilización
Distancia y desnivel	agotamiento calambres	- 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 - retirada

NIVEL TÉCNICO REQUERIDO: Experiencia en montañismo estival.

NIVEL FÍSICO REQUERIDO: buena condición física

EQUIPO MINIMO NECESARIO: según ficha técnica adjunta



INSCRIPCIÓN CURSO INICIACION MONTAÑISMO INVERNAL ENERO 26

Nombre y apellidos:

Federación y modalidad:

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 aproximada

Otras actividades o deportes de montaña que practicas recientemente (escalada, barrancos, ferratas, esquí)

Práctica por terreno nevado: nada un poco suficiente mucha experiencia

Experiencia en montaña: nada un poco suficiente mucha experiencia

Cursos que hayas realizado relacionados con la montaña

Motivos y objetivos que tienes para realizar esta actividad

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.
- Que no padece enfermedad ni alteración física o psíquica 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 que estará dirigida por monitores benévolos no profesionales.
- Que aporta el material necesario y en buen estado 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.
- Que acepta la publicación de material fotográfico y audiovisual obtenido durante el desarrollo de la actividad
- Que accede a que sea incluido en un grupo de mensajería móvil para ser informado de los pormenores de la actividad. ☐ SÍ ☐ NO

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.