



**FICHA TÉCNICA:**  
**CURSO ALPINISMO BÁSICO 2026**  
**(INICIACIÓN ALTA MONTAÑA INVERNAL, NIVEL I)**

**OBJETIVOS DEL CURSO:**

- conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad empleados en la práctica del Alpinismo.
- preparación técnica para ascender y descender con seguridad y eficiencia por terrenos nevados de pendiente moderada
- preparación técnica para rutas alpinas de baja dificultad

**DIRIGIDO A:**

- socios interesados en el contenido del curso, mayores de edad, federados para Alta 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 montañismo invernal.
- con manejo básico de piolet, crampones y autodetención.
- con conocimiento de nudos básicos de escalada y rápel.

**CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO:**

- planificación para la práctica Alpina
- repaso protocolo/práctica rescate con ARVA, pala y sonda
- repaso uso de piolet y crampones
- encordamiento, aseguramiento y rápel en nieve
- técnicas de progresión y descenso, repaso autodetención
- anclajes básicos en nieve y roca
- aseguramiento dinámico en terrenos nevados
- encordamiento para glaciares, rescate básico en grietas

**MATERIAL PERSONAL NECESARIO**

*(aceptado material del taller de nudos y maniobras febrero 2026)*

- Mochila de alpinismo 30/40 ltrs.
- linterna frontal
- Gafas de sol, y protección solar para la piel
- Ropa personal de invierno, guantes impermeables, gorro/bufanda
- Arnés para escalada, mejor regulable
- Cabo de anclaje con mosquetón de seguro o 2.5m de cordino de 8mm para hacerlo manualmente
- 2 mosquetón de seguro HMS
- 3 mosquetones de seguro
- 5m de cinta plana tubular
- 1 anillo de cinta cosida de 120cm diámetro
- 2 x 1.2m de cordino de 6mm o 2 anillos cosidos de dinema de 6mm
- Tres cintas exprés, mejor alargables
- Sistema asegurador (reverso o similar)
- CASCO para escalada
- Piolet y crampones con antizuecos
- Botas de Alta Montaña INVERNAL, polainas
- ARVA, pala y sonda
- Comida y bebida ligera para la actividad
- Saco de dormir para el refugio

**MATERIAL ACONSEJADO**

- Bastones, raquetas para la salida práctica
- Botiquín personal, manta térmica de emergencia
- Ganas de aprender y pasarlo bien
- Talento, respeto y responsabilidad colectiva

**FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO:**

24 y 25 de febrero 19'00h presentación del curso y prueba de nudos: Sede del Club c/Bolivia  
28 feb y 1 de marzo: prácticas en Montaña, valle de Benasque/Cerler  
7 de marzo: actividad salida práctica a determinar

**PLAZAS LIMITADAS:**

10 plazas preferentes para socios del Club Pirineos (mínimo para el curso: 6 inscritos)

**ORGANIZA:**

Club de Montaña Pirineos de Zaragoza,  
Sección Alta Montaña

**PRECIO: 125€ socios, 145€ no socios**

Incluye: docencia Monitores EAM-FAM, Media Pensión día 28 feb en Albergue Pájaro Loco de Castejón de Sos, documentación y material común.

**SOLICITUD INSCRIPCIÓN ON-LINE:**

[www.clubpirineos.es](http://www.clubpirineos.es)

**PLAZO INSCRIPCIÓN:** hasta 23 de febrero

**PRESENTACIÓN DEL CURSO MARTES 24 DE FEBRERO A LAS 19:00 h.**  
**EN LA SEDE DEL CLUB CALLE BOLIVIA**  
**Información Técnica: Félix Escobar 616 510 723**

**CLUB DE MONTAÑA PIRINEOS, SECCIÓN ALTA MONTAÑA****INFORMACIÓN PREVIA SOBRE RIESGOS****ACTIVIDAD: CURSO ALPINISMO BÁSICO / INICIACIÓN ALTA MONTAÑA INVERNAL NIVEL I****RESPONSABLE:** FELIX ESCOBAR GALLEGU, MONITOR ALTA MONTAÑA FAM-EAM

Esta actividad estará dirigida por Monitores de Alta Montaña NO profesionales, titulados por FAM/EAM

**OBJETIVOS:**

- conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad empleados en la práctica del Alpinismo.
- preparación técnica para ascender y descender por con seguridad y eficiencia por terrenos nevados de pendiente moderada
- preparación técnica para rutas alpinas de baja dificultad

**LUGAR:** prueba de nudos en sala, prácticas formativas en Cerler/Valle de Benasque y salida práctica a determinar lugar.**DURACIÓN:** de 19 a 22h del día 24 y 25 de febrero 2026

de 7 h. del día 28 febrero a 17 h. del día 1 de marzo de 2026 (Tiempo aproximado)

de 7 a 17h del día 7 de marzo 2026 (Tiempo aproximado)

**NIVEL DE DIFICULTAD:** Poco Dificil

PELIGROS	RIESGOS	TRATAMIENTO	ADICIONAL
Caídas al 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 - equipamiento adecuado - 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 - ARVA, sonda y pala
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 - aseguramiento/rápel - retirada
Manejo de material	traumatismos heridas/quemaduras	- atención permanente	- análisis continuo

**NIVEL TÉCNICO REQUERIDO:** experiencia en actividades de montañismo invernal. manejo básico de piolet y crampones. conocimiento de nudos básicos de escalada y rápel

**NIVEL FÍSICO REQUERIDO:** buena condición física

**EQUIPO MINIMO NECESARIO:** según ficha técnica adjunta



## **INSCRIPCIÓN CURSO ALPINISMO BÁSICO / INICIACIÓN ALTA MONTAÑA INVERNAL FEB/MARZO 2026**

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 hayas realizado y fecha

Otras actividades de montaña que practicas habitualmente

Práctica con crampones y piolet:      nada      poco      suficiente      dominio

Práctica de rápel:      nada      poco      suficiente      dominio

Práctica de autodetención en terreno nevado:      nada      poco      suficiente      dominio

Práctica nudos básicos de escalada:      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 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 formación y promoción deportiva, sin interés lucrativo para el Club de Montaña Pirineos, 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.
- Que acepto la publicación de material fotográfico y audiovisual obtenido durante el desarrollo de la actividad
- Que acepto la inclusión en un grupo de mensajería móvil al sólo efecto de recibir información sobre esta 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