



FICHA TÉCNICA:
CURSO AVANZADO ALTA MONTAÑA INVERNAL
ALPINISMO NIVEL II 2026

OBJETIVOS DEL CURSO:

- consolidar las técnicas de progresión y seguridad en Alta Montaña Invernal
- preparación técnica para actividades de Alta Montaña Invernal en las que se requiera dinámica de cordada, a largos o a ensamble, de dificultad moderada
- preparación técnica para rutas Alpinas de dificultad moderada.

DIRIGIDO A:

- Socios interesados en el contenido del curso, mayores de edad, federados para Montaña en la modalidad adecuada y que no tengan impedimentos físicos o psíquicos para su desarrollo.
- Buena forma física y experiencia en actividades de Alta Montaña Invernal.
- Buen manejo de piolet y crampones. escalada de primero grado Vº
- **NO RECOMENDADO A RECIÉN INICIADOS EN INVERNAL NIVEL I**

CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO:

- conocimiento del medio, material y equipo técnico
- graduaciones de dificultad, interpretación de reseñas
- técnica avanzada de piolet y crampones
- encordamiento para alpinismo
- anclajes y reuniones (roca, hielo y nieve)
- aseguramiento al primero, al segundo y a dos segundos
- dinámica de cordada, cuerda doble
- progresión a ensamble, reducción de cuerda
- encordamiento y rescate básico en glaciares

FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO:

14 y 15 de marzo 2026: valle de Benasque

PLAZAS LIMITADAS: 8 máximo, 5 mínimo.
para socios preferentemente federados en el club

PLAZO INSCRIPCIÓN: hasta 10 marzo 2026

ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos de Zaragoza
Sección Alta Montaña
Impartido por Alberto Posada, TD Alta Montaña

PRECIO:

125€ socios, 140€ no socios

Incluye: docencia TD Alta Montaña Alberto Posada

Alojamiento recomendado: Albergue Pájaro Loco de Castejón de Sos. 37 € federados FAM. 39€ no federados FAM.

INSCRIPCIONES:

www.clubpirineos.es

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

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
- 2 mosquetones de seguro HMS
- 4 mosquetones de seguro
- 5 cintas express, alguna extensible
- 2 anillos de cinta o cordino para reuniones
- 2 anillos de cordino de 6mm para autobloqueante
- 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
- ARVA, sonda y pala

MATERIAL ACONSEJADO

- Ganas de aprender y pasarlo bien

DUDAS, PREGUNTAS Y LOGÍSTICA DEL CURSO

a través de grupo mensajería móvil para los inscritos, a partir del 10 de marzo 2026.

Información: Félix Escobar 616 510 723

CLUB DE MONTAÑA PIRINEOS, SECCIÓN ALTA MONTAÑA**INFORMACIÓN PREVIA SOBRE RIESGOS****ACTIVIDAD: CURSO AVANZADO ALTA MONTAÑA INVERNAL/ALPINISMO 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
- preparación técnica para actividades de Alta Montaña Invernal en las que se requiera dinámica de cordada, a largos o a ensamble, de dificultad moderada
- preparación técnica para rutas alpinas de dificultad moderada

LUGAR: valle de Benasque (Pirineo Aragonés)**DURACIÓN:** dos jornadas completas, de 9h a 17h días 14 y 15 de marzo 2026 (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	- ARVA, pala y sonda - 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. Manejo de piolet y crampones.

Escalada de primero grado Vº

NIVEL FÍSICO REQUERIDO: buena condición física**EQUIPO MINIMO NECESARIO:** según ficha técnica adjunta**NO RECOMENDADO A RECIÉN INICIADOS EN INVERNAL NIVEL I**



INSCRIPCIÓN CURSO AVANZADO ALTA MONTAÑA INVERNAL/ALPINISMO NIVEL II **14 y 15 DE 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 alta montaña 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 técnico 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 y
- 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