



Curso de Alpinismo Avanzado

¿Ya conoces los fundamentos del alpinismo y quieres perfeccionar o aumentar tus destrezas?

Este curso, dirigido a personas que ya conocen y practican las habilidades básicas del alpinismo, trata de los contenidos necesarios para afrontar ascensiones técnicas en montaña invernal. Por lo tanto, se desarrollarán aquí aspectos relacionados con la instalación y retirada de anclajes (tanto en nieve, hielo y roca), montaje de reuniones, el manejo de la cuerda doble y la progresión por terreno invernal (nieve, hielo, roca y mixto).



¿Qué aprenderé?

- Técnica de rápel (con autoseguro).
- Técnicas avanzadas de uso del piolet. Iniciación a la progresión con dos piolets (diferentes situaciones).
- Técnicas avanzadas de cramponaje.
- Utilización del material técnico. La cadena de seguridad: arnés, dispositivo de freno, uso de la cuerda simple vs. doble (pautas, diferentes situaciones y evitación de errores), nudos básicos (tipos, confección y errores), mosquetones (tipos y usos), anclajes flotantes (tanto en nieve, hielo o roca; instalación, evaluación y retirada de los mismos), la reunión (ubicación, montaje e idoneidad), aseguramiento del/de los segundo/s de cuerda, nudos avanzados para escalada de varios largos, situaciones y recursos especiales para el alpinismo avanzado.
- Recursos de fortuna.
- Cómo evitar errores.
- Nivología avanzada.
- Interpretación de guías, croquis y reseñas de ascensiones en alta montaña. Planificación y táctica de actividades en alta montaña.

¿Qué necesito?

- Vestimenta y calzado (adecuados para la actividad y acorde con la estación del año). Importante: gorro y guantes de repuesto, ropa térmica y capa cortavientos. Botas de montaña (rígidas) y polainas. Linterna frontal. Agua y comida.
- 2 piolet y crampones técnicos. Bastones de travesía extensibles.
- Mochila de 35 litros de capacidad (aproximadamente). Gorra, gafas (de sol y de ventisca), crema protectora y botiquín mínimo personal.

(*) En caso que no dispongas del siguiente material técnico, podremos prestártelo durante los días de curso. Así como asesorarte para su compra, en caso que lo desees:

- Casco y arnés de escalada. Cabo de anclaje (preferiblemente tipo daisy-chain) con mosquetón de seguridad en forma de D.
- Freno (tipo "reverso"® o similar) con mosquetón de seguridad HMS.
- 1 anillo de cinta cosida de 120cm y 1 anillo de cinta cosida de 240cm.
- 5 mosquetones de seguro en forma de D, 3 cintas express, 6 cintas express extensibles y 2 cintas express disipadoras.

- 1 cordino de Kevlar® de 5 ó 6mm de diámetro y 120cm de longitud.
- Ancla de nieve y 3 tornillos de hielo.
- 3 “friends” (nos 3, 2 y 1de Camalot®, o equivalentes) y un juego de 6 u 8 empotradores variados y un sacaempotradores.
- 2 cuerdas de escalada de uso doble.

¿Cuánto tiempo necesito?

2 días (cada día dedicaremos al menos 8h a la formación).

¿Cuál es la exigencia de este curso?

Poseer un nivel físico aceptable, experiencia en alpinismo no-técnico, así como desenvolverse con soltura en itinerarios equipados de escalada en roca.

¿Cuántos alumnos pueden participar?

El ratio profesor:alumno debe oscilar entre 1:1 y 1:3.

¿En qué fechas puedo realizarlo?

Invierno y primavera (en función de las condiciones de la montaña). Los grupos cerrados pueden ubicar el curso a su voluntad.

¿Cuál es el coste de este curso?

En este caso, las tarifas son las siguientes:

- 1 participante: 600€
- 2 participantes: 320€/persona
- 3 participantes: 270€/persona

¿Qué incluye?

- Los servicios de un guía de montaña, como profesor.
- Gastos del guía (para cursos organizados en Sierra de Gredos, Sierra de Guadarrama y Sierra Nevada).
- Asesoramiento previo y posterior a la actividad (dudas sobre material, etc).
- Reportaje fotográfico (útil para recordar las maniobras y técnicas).
- Material técnico individual y colectivo necesario.
- Seguro obligatorio de RC.
- Seguro de accidentes.
- Impuestos.
- Garantía de grupo reducido (imprescindible para una correcta situación de enseñanza-aprendizaje).

¿Qué no incluye?

- Gastos de alojamiento y comidas de participantes.
- Transporte de los participantes.
- Gastos imprevistos.
- Todo lo no recogido en el apartado “¿Qué incluye?”