



Curso de Recursos para Alpinistas y Escaladores (Autorrescate)

¿Escalando de segundo te has quedado bloqueado en algún paso? ¿Sabes encordarte para cruzar un glaciar pero no sabes cómo deberías actuar si un compañero cae a una grieta? ¿Qué ocurre si algo falla y debo solucionar la situación o ayudar a mi compañero?

En este curso explicaremos y practicaremos las técnicas necesarias para solventar situaciones de ese tipo, optimizando de ésta forma el esfuerzo físico. Desarrollando una serie de recursos, que deberemos adaptar o combinar para dar respuesta a las infinitas situaciones que pueden tener lugar durante un incidente de actividad en montaña.

De tal manera que podrás salir, por tus propios medios, de situaciones que antes te parecían muy difíciles de solucionar o bien exigían un esfuerzo físico excesivo.

¿Qué aprenderé?

- Nudos (de amarre, autobloqueantes, de unión, de fuga, otros).
- Bloqueadores (tipos y usos recomendados).
- Métodos de ascenso y descenso (por cuerda disponible, por cuerda tensa, con medios de fortuna).
- Transferencia de cargas.
- Paso de nudos por el freno (necesario para descender por cuerdas dañadas o cuerdas unidas).
- Ascenso del compañero/a (ayudas a la progresión, contrapesos y polipastos).
- Descenso del compañero/a (descuelgue, descenso conjunto, poleado).



¿Qué necesito?

- Vestimenta y calzado (adecuados para la actividad y acorde con la estación del año).
- Mochila de 30 litros de capacidad (aproximadamente).
- Gorra, gafas de sol, crema protectora y botiquín mínimo personal. Agua y comida.
- 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.
- Freno (tipo "gri-gri"® o similar) con mosquetón de seguridad.
- 1 microbloqueador.
- 2 anillos de cinta cosida (120cm y 240cm).
- 5 mosquetones de seguro.
- 12 cintas express.

- 2 cordinos de Kevlar® de 5 ó 6mm de diámetro y 120cm de longitud.
- 2 cordinos de nylon de 6mm de diámetro y 120cm de longitud.
- 1 cordino de nylon de 7mm de diámetro y 5m de longitud.
- Algunos friends y empotradores variados, sacaempotradores.
- 2 cuerdas de escalada de uso doble.
- Pies de gato.

¿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 adecuado y desenvolverse con soltura en itinerarios de escalada en roca, estando familiarizado con las maniobras básicas de aseguramiento y rapel, si no es tu caso te proponemos complementar esta formaci3n con el Curso de Escalada de Varios Largos o el Curso de Escalada Clásica.

¿Cuántos alumnos pueden participar?

El ratio profesor:alumno debe oscilar entre 1:1 y 1:6.

¿En qué fechas puedo realizarlo?

Durante todo el año. 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: 580€/persona
- 2 participantes: 300€/persona
- 3 participantes: 240€/persona
- 4 participantes: 200€/persona
- 5-6 participantes: 170€/persona

¿Qué incluye?

- Los servicios de un guía de montaaa, 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.
- Garantia de grupo reducido (imprescindible para una correcta situaci3n 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?".