



## Curso de Escalada en Hielo

### ¿Te apetece conocer las técnicas de progresión y aseguramiento de la escalada en hielo?

Escalar en hielo es una experiencia magnífica: una cascada de hielo cambia -incluso- de un día para otro, el sonido de los crampones y los piolet al dar “una buena pegada”, y un largo etcétera.

Pero, para disfrutar al máximo de ésta disciplina del alpinismo, debemos conocer los procesos de transformación del hielo así como los factores que influyen en su calidad y estabilidad, las técnicas gestuales (que variarán en función del tipo de formaciones, el estado del hielo, etc), además de los medios de aseguramiento a utilizar en este terreno.

### ¿Qué aprenderé?

- Revisión de la técnica de rápel (con autoseguro)
- Gestualidad avanzada en escalada sobre hielo
- Técnicas avanzadas de uso del piolet. Progresión con dos piolets (diferentes situaciones). Piolet tracción. Economía energética durante la progresión
- Técnicas avanzadas de cramponaje
- Utilización del material técnico para escalada en hielo: uso de la cuerda doble (pautas, diferentes situaciones y evitación de errores frecuentes), emplazamiento y retirada de tornillos de hielo (elección, distanciamiento, posición corporal respecto al anclaje), la reunión para la escalada en hielo (ubicación, montaje e idoneidad), nudos avanzados para escalada en hielo, situaciones, recursos y trucos a conocer en escalada en hielo (tanto en la gestualidad, como en el uso del material)
- Cómo evitar errores
- Nivología avanzada
- Valoración del estado del hielo. Factores influyentes
- 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. Agua y comida. Llinterna frontal
- 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, arnés de escalada y 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, 1 anillo de cinta cosida de 240cm y 1 cordino de Kevlar® (5 ó 6mm diámetro y 150cm de longitud)
- 5 mosquetones de seguro en forma de D, 4 cintas express disipadoras y 4 cintas express extensibles



- Cuerda de escalada de uso doble
- Ancla de nieve y 6 tornillos de hielo (variados)
- 3 "friends" (nos 3, 2 y 1 de Camalot®, o equivalentes) y un juego de 6 u 8 empotradores variados y un sacaempotradores

#### **¿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 escalada en roca

#### **¿Cuántos alumnos pueden participar?**

El ratio profesor:alumno debe oscilar entre 1:1 y 1:4

#### **¿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: 440€
- 2 participantes: 255/persona
- 3 participantes: 200€/persona
- 4 participantes: 145€/persona

#### **¿Qué incluye?**

- Los servicios de un guía de montaña, como profesor
- 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 y guía (en caso de ser necesario)
- Transporte de los participantes
- Gastos imprevistos
- Todo lo no recogido en el apartado "¿Qué incluye?"