



Curso de Iniciación al Alpinismo

¿Quieres conocer las técnicas básicas de progresión en la montaña invernal?

La montaña en condiciones invernales exige un conocimiento del medio, de las técnicas y de los materiales que no debemos descuidar, ya que de ello dependerá que disfrutemos de nuestras actividades de montaña con nieve o hielo.

Por ello, en este curso trataremos aspectos técnicos: distintos usos de piolet y crampones, formas de progresión en grupo, aseguramiento en terreno nevado, técnicas de rápel en nieve. Pero no descuidaremos todo lo relativo a la táctica en montaña invernal (importancia de la planificación y el equipamiento personal) y conocimiento-valoración del terreno (nivología básica).



¿Qué aprenderé?

- Importancia del uso del casco en montaña.
- Técnicas de uso del piolet. Tipos de agarre en función de la situación y el terreno. Autodetenciones.
- Técnicas de cramponaje. Adaptación a la situación y el terreno.
- Apertura y seguimiento de huella en nieve.
- Introducción a la nivología básica y táctica en montaña invernal.
- Aseguramiento básico en terreno nevado.
- Técnicas de rápel en nieve.
- El equipamiento personal en montaña invernal. Vestimenta, calzado, hidratación y nutrición.
- Cómo evitar errores.
- Interpretación de guías, croquis y reseñas de ascensiones en montaña.
- Planificación de actividades en montaña.

¿Qué necesito?

- Vestimenta y calzado (adecuados a la actividad y la estación del año). Si tienes dudas sobre la ropa que debes utilizar en montaña, visita el siguiente enlace: <https://seracguias.com/index.php/ropa-en-montana/> y no dudes en consultarnos.
- Importante: gorro y guantes de repuesto, ropa térmica y capa cortavientos.
- Botas de montaña rígidas o semi-rígidas (evitar suelas flexibles) y polainas.
- Piolet de travesía y crampones (preferiblemente semi-automáticos).
- Bastones de travesía extensibles.
- Mochila de 35 litros de capacidad (aproximadamente).
- Gorra, gafas (de sol y de ventisca), crema protectora y botiquín mínimo personal.
- Agua y comida.
- Linterna frontal.

(*) 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. Cuerda, mosquetón HMS y aro de cinta cosida de 240cm.

¿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, no se requiere experiencia previa en alpinismo-escalada, pero es recomendable tener cierta experiencia en montaña.

¿Cuántos alumnos pueden participar?

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

¿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: 310€/persona
- 3 participantes: 230€/persona
- 4-6 participantes: 190€/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?"