



## Curso de Curso de Progresión y Autorescate en Glaciar

### ¿Tienes pensado recorrer un glaciar pero no sabes cómo encordarte con tus compañeros?

Ya seas senderista, alpinista o esquiador de montaña, tarde o temprano te plantearás transitar por un glaciar. En ese caso, debes comprender la mecánica, evolución y morfología del glaciar; así como saber como proceder para recorrer este tipo de terreno optimizando la seguridad.

En este curso trataremos aspectos teóricos: ¿qué es y cómo se comporta un glaciar? ¿qué peligros encontramos en un glaciar? y prácticos: encordamiento glaciar, anclajes, autorescate y rescate del compañero de cordada. De tal forma que puedas planificar de forma global tus actividades de alpinismo o altas rutas con esquís de montaña.



### ¿Qué aprenderé?

- El glaciar: qué es, cómo se comporta, cuáles son sus peligros.
- Técnica de progresión por terreno glaciar: elección del itinerario y forma de encordamiento.
- Técnica de autodetención.
- Elaboración de anclajes.
- Autorescate. Ascenso por cuerda fija.
- Rescate del compañero. Polipastos.
- Planificación de actividades en alta 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 y polainas. También es posible realizar este curso con equipo de esquí de montaña.
- Piolet de travesía (T) y crampones (preferiblemente semi-automáticos).
- Bastones de travesía extensibles.
- Mochila de 30 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.
- 1 cordino de Kevlar® de 5 ó 6mm de diámetro y 120cm de longitud (con mosquetón de seguro).
- 1 cordino de nylon® de 5 ó 6mm de diámetro y 5m de longitud (con mosquetón de seguro).
- 2 anillos de cinta cosida de 240cm y 1 anillo de cinta cosida de 120cm.
- 5 mosquetones de seguro variados.
- 1 polea autobloqueante y 1 polea sencilla (cada una con mosquetón tipo oval).
- Cuerda de escalada de 60m (preferiblemente de tipo gemela).
- 2 tornillos de hielo y 4 "friends" variados.

### ¿Cuánto tiempo necesito?

1 día (dedicaremos a la formación 8h aproximadamente).

### ¿Cuál es la exigencia de este curso?

Poseer un nivel físico adecuado, nivel asentado de pista azul en esquí alpino (pista y fuera de pista) y conocer el uso de crampones y piolet (progresión y autodetención), si no es tu caso te proponemos complementar esta formación con el Curso de Iniciación al Alpinismo.

### ¿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: 320€
- 2 participantes: 170€/persona
- 3 participantes: 130€/persona
- 4-6 participantes: 110€/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?"