



## Monográficos sobre terrenos especiales

**¿Quieres mejorar algún aspecto concreto del alpinismo o la escalada en roca?**

**¿No consigues avanzar en la escalada en hielo, la escalada de fisuras, la adherencia o el terreno mixto?**

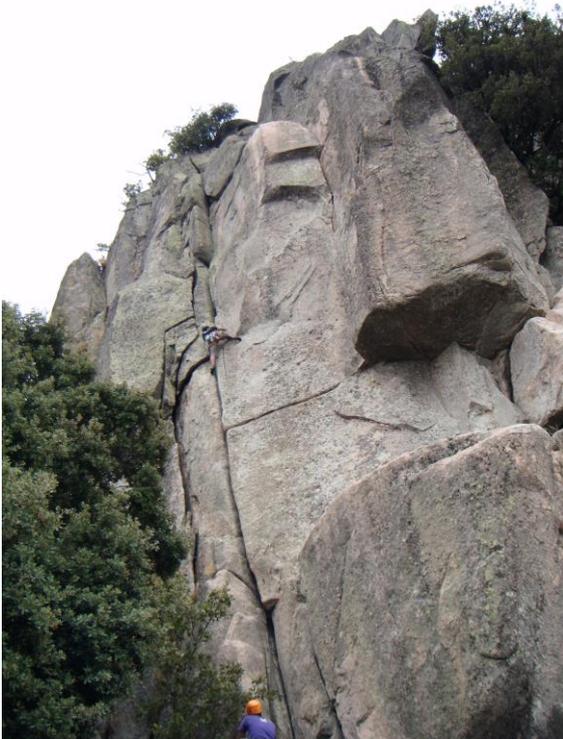
Es frecuente, incluso en alpinistas y/o escaladores experimentados, percibir estancamientos en nuestra progresión en algún aspecto o disciplina de las diferentes especialidades que practiquemos.

Para ello, se proponen aquí algunas alternativas sobre cursos monográficos; sin embargo, las posibilidades son múltiples y, si tienes alguna propuesta para la celebración de un curso monográfico, no dudes en consultar y la desarrollaremos.

**¿Qué aprenderé?**

Técnicas especiales de alguna/s disciplina/s del alpinismo:

- Aseguramiento
- Gestualidad
- Planificación y táctica
- Trucos
- Evitación de errores



**¿Qué necesito?**

- Vestimenta y calzado (adecuados para la actividad y acorde con la estación del año). Mochila de 30 litros de capacidad (aprox.)
- Gorra, gafas de sol, crema protectora y botiquín mínimo personal
- Agua y comida
- Casco de escalada, 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

En función del monográfico:

- Botas de alpinismo, guetres (o polainas), 2 piolet y crampones técnicos
- Pies de gato
- Freno (tipo "gri-gri"® o similar) con mosquetón de seguridad
- 1 anillo de cinta cosida de 120cm y 1 anillo de cinta cosida de 240cm
- 5 mosquetones de seguro en forma de D
- Cintas express: cantidad y tipo variable (normales, extensibles, disipadoras)
- Cordino de Kevlar® de 5 ó 6mm de diámetro y 120cm de longitud
- Tornillos de hielo variados, ancla y estaca de nieve
- "Friends" y empotradores variados, sacaempotradores
- Guantes para fisura (o esparadrapo de tela tipo Galeno®, de 2.5cm y de 10cm para realizar el vendaje)

- 2 estribos (que tengan una longitud similar y mismo número de peldaños, con mosquetones grandes), una fifi rodilleras y guantes de cuero (con los dedos cortados)
- Cuerda de escalada (simple o doble, por definir)

**¿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 y desenvolverse con soltura en el terreno en que se desarrolle el curso (ya sea montaña invernal o estival)

### **¿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: 400€
- 2 participantes: 220€/persona
- 3 participantes: 160€/persona
- 4-6 participantes: 120€/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?”