



Guías de montaña y barrancos

Técnicas básicas de Alta Montaña

El objetivo de este curso, que se desarrolla en dos jornadas, es enseñar las técnicas básicas para la seguridad en la progresión en terreno nevado, autodetención, descenso y rapel, encordamiento y nudos básicos, aseguramiento y anclajes, utilización de piolet, crampones y cuerda... También, cómo interpretar las características del espacio y el medio en el que vamos a desarrollar la actividad, teniendo en cuenta que no se trata de un curso de escalada.

Condiciones físicas/nivel técnico

Iniciarse en esta modalidad exige una buena condición física. El esfuerzo que se realiza durante la actividad es sostenido. Las jornadas tienen una duración media de 5 ó 6 horas y unos desniveles entre 1.000/1.200 mts.

Es importante que tengas en cuenta el nivel requerido para participar en cualquier programa: si no se adapta a tus condiciones físicas y nivel técnico, podrían verse frustradas tus expectativas.

Programa

Día 1:

Encuentro con el guía en el lugar que se indique, posiblemente en el refugio de Gabardito, a las 8:30 h.

Realizaremos el chequeo del material personal y entregaremos el material común.

Nos dirigiremos al lugar adecuado para realizar las prácticas de progresión con piolet y crampones.

Practicaremos técnicas de autodetención, prácticas de descenso, empleo de la cuerda, aseguramiento en nieve, descenso en rapel, y explicaremos el medio donde se desarrolla la actividad.

Día 2:

Encuentro con el guía en el refugio de Gabardito a las 8:30 h.

En una salida más dinámica, aplicaremos todos los conocimientos y técnicas adquiridos el día anterior, eligiendo un itinerario adecuado, dependiendo de las condiciones de la nieve y la meteorología.

Este programa podría sufrir alguna variación a criterio del guía en función de las condiciones meteorológicas, de las condiciones físicas y técnicas de los participantes o por cualquier imprevisto que pueda ir en detrimento de la seguridad del grupo y del buen desarrollo del programa.

Condiciones particulares

Fechas: salida de dos jornadas

Grupo mínimo/máximo: 4 a 8 personas.

PRECIOS POR PERSONA:

Grupo de 4 a 8 pax: 105 €

Servicios incluidos:

- Material común propio de la actividad: palas, cuerda y sonda.
- Técnico deportivo de alta montaña.
- Seguro de asistencia.
- Dossier técnico del curso de alta montaña

Servicios no incluidos:

Equipamiento personal: material completo de alta montaña (piolet*, crampones*, casco, arnés, 3 mosquetones HMS, 3 cintas planas de 4 m., y 3 cordinos de 7 mm. x 1 m. de largo)

Extras personales

Cualquier servicio no especificado como incluido.

Seguros:

En el seguro incluido en este programa queda excluido el rescate en montaña y los accidentes derivados de la práctica de: escalada, alpinismo, descenso de barrancos, vías ferratas y esquí de montaña. En estos casos, recomendamos obtener la tarjeta de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.

Equipamiento recomendado

- Polainas
- Calcetines gruesos
- Pantalones impermeables
- Camiseta manga larga
- Forro polar
- Anorak
- Chubasquero impermeable
- Gorro y guantes
- Protección solar: gafas de sol y crema de factor alto
- Cantimplora
- Mochila
- Botiquín personal
- Linterna
- Material fotográfico

*Disponemos de alquiler de piolet y crampones. Si no cuentas con todo el material, comunícanoslo que lo podemos solucionar.