

CURSO DE ALPINISMO



Nivel 2 (avanzado)-2020



Contenido

1	Presentación.....	2
2	Datos básicos.....	3
2.1	Observaciones de nivel	3
3	Objetivos.....	3
4	Requisitos	4
5	Contenidos.....	4
6	Programa	5
7	Más información.....	5
7.1	Incluye	5
7.2	No incluye.....	5
7.3	Material necesario	5
8	Graduación de la dificultad en alpinismo	6
8.1	Observaciones.....	7
8.2	Puntos fuertes.....	8
9	Otros cursos similares.....	8
10	Contacto	8

1 Presentación

Te proponemos dos jornadas de formación de **alpinismo (nivel avanzado)** para que puedas realizar una ascensión **AD** (algo difícil) o **D** (difícil) por **corredores** y pendientes de **nieve** y resaltes de **hielo** de forma **autónoma**.

El objetivo es dotar a los alumnos de una buena técnica gestual de **escalada en alta montaña** y saber las técnicas de **progresión a largos y en ensamble** en terreno de aventura.

Descubre el **alpinismo** de la mano de un **profesional** que te enseñará las técnicas fundamentales para que te hagas la actividad que más te gusta con **seguridad** optimizando tu periodo de aprendizaje.

2 Datos básicos

Destino: nos adaptamos a tu disponibilidad geográfica.

Actividad: **Curso de Alpinismo, Nivel 2 (Avanzado)**

Nivel: **.

Duración: 2 días.

Época: Invierno

Grupo mínimo-máximo: 1-4 personas.

2.1 Observaciones de nivel

Nivel técnico: haber realizado el **Curso de Alpinismo-Nivel 1 (Iniciación)** o estar habituado a moverse con crampones y piolet con soltura en pendientes de nieve de **30º-40º**.

Estado físico: habituado a salir a la montaña de forma regular y poder hacer desniveles de 1.000 metros de ascenso de forma cómoda a ritmo tranquilo.



3 Objetivos

- Perfeccionar las técnicas ya adquiridas de iniciación al alpinismo
- Poder realizar una ascensión **PD** (Poco difícil) o **AD** (Bastante difícil) por **corredores** y pendientes de **nieve** y resaltes de **hielo** de forma **autónoma**.
- Saber cómo **bajarse** de una vía.
- Conocimiento del medio. **Aludes** y **técnicas de rescate**.

4 Requisitos

- Ganas de aprender
- Condición física aceptable.
- Estar iniciado en el alpinismo o haber realizado un curso previo de alpinismo de iniciación.

*Recomendamos para sacar el máximo partido a la formación que si previamente has realizado el Curso de Alpinismo. Nivel 1 (iniciación) realices tras el mismo varias salidas guiadas con un guía profesional y de esta forma afiances los conocimientos adquiridos y te prepares para seguir progresando. Vemos personas con ganas de formarse pero entre cursos no hacen más actividad y los conocimientos y habilidades aprendidas se olvidan si no se practican. ¡Una o algunas salida guiadas es la mejor solución!



5 Contenidos

Dos sesiones donde se verán los siguientes conceptos:

- Repaso de la **técnica fundamental** de progresión con **piolet** y **crampones**.
- **Técnicas avanzada** de **piolet** y **crampones**. **Piolet tracción**.
- Instalación de seguros flotantes en la progresión (**Friends**, fisureros, anillos etc).
- **Tornillos de hielo**. Técnica de instalación y extracción. Conservación de los mismos.
- Aspectos fundamentales de montaje de **reuniones**.
- Técnicas de aseguramiento al compañero de cordada.
- Técnicas de progresión a **largos** en **nieve** y resaltes de **hielo**.
- Técnicas de progresión en **ensamble**. Aspectos fundamentales de **seguridad**.
- Técnicas de descenso. Secuencia de acciones para preparar el descenso. Preparación de descuelgues. **Rapel**.
- Peligros en alta montaña. Gestión del riesgo.
- Bautismo de manejo del equipo de rescate de avalanchas: **Arva**, pala y sonda.

6 Programa

Día 1. Primera sesión en montaña. Lugar y hora de encuentro a determinar en función de las condiciones climatológicas. Duración toda la jornada.

Día 2. Lugar y hora de encuentro a determinar en función de las condiciones climatológicas. Duración toda la jornada.

7 Más información

Precio:

- 4 personas 175 euros.
- 3 personas 200 euros.
- 2 personas 250 euros.
- 1 persona 450 euros.

7.1 Incluye

- Guía de montaña durante toda la jornada.
- Material común
- Gestión de la actividad.
- Resolución de cualquier tipo de duda posterior al curso.
- Seguro de Accidentes

7.2 No incluye

- Transporte al lugar donde se desarrolla la actividad.
- Alojamiento y manutención durante la actividad.
*Muntania Outdoors le ayuda en la gestión de ambos temas.

7.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para moverse con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material nosotros te lo proporcionamos, consúltanos.

- Mochila (entre 30-40 litros).
- Crampones y piolet.
- Botas cramponables y polainas.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje, asegurador-descensor y tres mosquetones de seguridad.
- Anillo dineema 13 mm de ancho y al menos 120 cm de longitud. 1 coordinador de al menos 7 mm y 120 cm.

- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas ligero y fino.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelback tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse.
- Botiquín.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

8 Graduación de la dificultad en alpinismo

Graduación de la dificultad	Descripción
F: Fácil	Pendientes (de roca, nieve y/o hielo) con desniveles moderados, siempre inferiores al 45%, que se ascienden progresando (en nieve a veces con piolet). Trepadas fáciles hasta IIº grado. Algunos tramos en glaciar con grietas. Montañeros experimentados pueden ascender sin cuerda.
PD: Poco Dificil	Pendientes (de roca, nieve y/o hielo) con desniveles fuertes superiores siempre al 45%, aunque se suben andando. Aristas y crestas estrechas y aéreas. Trepadas de cierta dificultad, hasta IIIº grado. Glaciares agrietados. El uso de la cuerda puede hacerse necesario en más de una ocasión.
AD: Bastante Dificil	Largas pendientes (de roca, nieve y/o hielo) con desniveles fuertes superiores siempre al 50%, aunque se puedan subir andando. Aristas y crestas estrechas y aéreas. Escaladas de dificultad moderada incluso en terreno vertical, grados IIIº y IVº. Glaciares muy agrietados y complicados. Uso obligatorio de cuerda. Solo para montañeros experimentados.
D: Dificil	Escalada mantenida, tanto en roca (frecuentes IVº), hielo o nieve
AD: Muy Dificil. (TD en Francia)	Ascensiones y escaladas técnicas complicadas en cualquier tipo de terreno, pudiéndose alcanzar hasta el Vº grado de escalada clásica. Longitud considerable. Pendientes de graduación límite. Exposición muy alta. Requerida mucha técnica. En lugares remotos.
ED: Extremadamente Dificil	Dificultad extrema con enorme exposición, de larga duración, en lugares remotos

8.1 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los cursos a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Adaptación de los recorridos del curso

En función de las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso, se puede alterar sobre la marcha el programa para realizar los itinerarios más seguros, acordes con las condiciones del medio y del grupo.

Hora y lugar de encuentro

Si que dejaremos claro cuando se confirme la actividad la cordillera montañosa donde se desarrollará la misma e incluso el valle y/o localidad de epicentro del curso, pero hasta 3 días antes del inicio del mismo no le mandaremos información del lugar concreto y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Esperamos hasta el final para esta información ya que hasta poco antes no se sabe donde estarán las mejores condiciones, ¡merece la pena la espera con el fin de que saquéis el máximo provecho a la zona!

Además, mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Seguro de la actividad

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes**, así que puede estar tranquilo. Ahora bien, sin ninguna duda, si usted hace con frecuencia deportes de montaña u otros deportes y además viaja, le recomendamos un **seguro de viaje** y si además contrata **“con cancelación”** tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el **seguro de viaje** por el periodo de tiempo que dura la actividad o el **seguro anual** (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

* El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero** . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

8.2 Puntos fuertes

- 2 jornadas completas en montaña.
- Programa adaptable a nuestro nivel.
- Grupo muy reducido para que saques el máximo partido y con seguridad.
- Posibilidad de asesoramiento en tienda especializada para la adquisición del material necesario o posibilidad de alquilar.

9 Otros cursos similares

- Curso Alpinismo-Nivel 1 (iniciación)
- Curso de escalada en hielo y corredores
- Curso de escalada en hielo
- Bautismo a la escalada en roca
- Curso de escalada en roca, nivel 1 (iniciación)
- Curso de maniobras con cuerdas para montañeros
- Curso de progresión en crestas y aristas
- Curso de escalada en roca, nivel 2 (vías de varios largos equipadas)
- Curso de escalada en roca, nivel 3 (vías de varios largos desequipadas)
- Curso de escalada en roca, nivel 4 (fisuras, diedros y chimeneas)

10 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

Calle las Cruces, 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).