

CURSO DE ESCALADA EN HIELO



2020



Contenido

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

1 Presentación

Te proponemos **dos días** de formación de **escalada en hielo** para que puedas iniciarte en esta bella actividad con seguridad. El terreno de juego será las **cascadas de hielo**. Aprenderemos los aspectos fundamentales de seguridad , **gestualidad** en la escalada y del medio, es decir del hielo.

El objetivo es dotar a los alumnos de una buena técnica gestual de **escalada en alta montaña** e iniciarse en 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: **Alpinismo, escalada en hielo.**

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

- Poder escalar **cascadas de hielo** de forma autónoma.
- 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. **Hielo y aludes.**

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 salidas guiadas es la mejor solución!

5 Contenidos

Podéis observar que hemos incluido muchos contenidos. Son muchas cosas para dos días pero aquí queremos reflejar todo lo que podemos ver y en función de la experiencia previa que tenéis podremos incidir en unos y obviar otros o dejarlos para otras sesiones.

- Repaso de la **técnica fundamental** de progresión con **piolet** y **crampones**.
- **Técnicas avanzada** de **piolet** y **crampones**. **Piolet tracción**. Técnica gestual.
- **Tornillos de hielo**. Técnica de instalación y extracción. Conservación de los mismos.
- Montaje de **reuniones** en nieve, hielo y roca.
- Técnicas de aseguramiento al compañero de cordada.
- Técnicas de progresión a **largos** en **nieve** y **hielo**.
- Aspectos **básicos** de uso de crampones y piolet en **terrenos mixtos**.
- 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.
- 1.000 metros de ascenso de forma cómoda a ritmo tranquilo.



6 Programa

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

Día 2. Primera sesión en montaña. Lugar y hora de encuentro a determinar en función de las condiciones de hielo y meteorológicas. 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 puede gestionar el alojamiento y coordinar el transporte entre los participantes y el guía.

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 pareja de piolets técnicos.
- 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 coordinado 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 y/o plumas.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos. Manoplas.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora y termo, mínimo 1 litro.
- Botiquín.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

7.4 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).

7.5 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.

8 Otros cursos similares

- Curso Alpinismo-Nivel 1 (iniciación)
- Curso Alpinismo-Nivel 2 (Avanzado)
- Curso de escalada en hielo y corredores
- 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)

9 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

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).