CURSO DE ESCALADA EN HIELO

muntania

Tu agencia de viajes

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

ÍNDICE

1 Presentación 1
2 Datos básicos 2
2.1 Nivel técnico y físico requerido 2
3 Objetivos 2
4 Requisitos 2
5 Contenidos 3
6 Programa 3
7 Más información 4
7.1 Incluye 4
7.2 No incluye 4
7.3 Ropa y material necesario 4
7.4 Otras cuestiones 5
7.5 Puntos fuertes 6
8 Otros cursos similares 6
9 Contacto 6

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: en todo el territorio, España.
Actividad: **Alpinismo, escalada en hielo.**
Duración: 2 días
Época: desde diciembre hasta abril
Grupo mínimo-máximo: 1-4 personas.

2.1 Nivel técnico y físico requerido

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**.

Nivel 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 salida guiadas es la mejor solución!

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

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.

*Opción de ampliar a más jornadas (consultar).

7 Más información

Precio:

- 200 euros si el grupo alcanza de 4 participantes
- 225 euros si el grupo alcanza los 3 participantes.
- 275 euros si el grupo alcanza los 2 participantes.
- 540 euros si el grupo lo forma 1 participante.

7.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Material de uso común de seguridad.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.
- Asesoramiento para cualquier duda, adquisición de material, recorridos, etc antes y después del curso.

7.2 No incluye

- Transporte al lugar donde se desarrolla la actividad. En caso de estar interesados os pondremos en contacto con otros participantes para compartir coche y gastos.
- Alojamiento y manutención durante la actividad. Muntania Outdoors se lo puede gestionar.

7.3 Ropa y 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 2 piolets técnicos.
- Botas cramponables y polainas.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje y un mosquetón de seguridad.
- 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 primaloft 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.

7.4 Otras cuestiones

Flexibilidad de fechas

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

Hora y lugar de encuentro

Si que dejaremos claro cuando se confirme la actividad donde se realizará el mismo, 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.

Transporte a la zona donde se hace el viaje

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

Material

Se puede alquilar material en la zona (consúltenos).

Seguro de accidentes y rescate

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Prevsión Balear M.P.S).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

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

9 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).