



CURSO DE INICIACIÓN AL ALPINISMO

(ALPINISMO NIVEL I)



El alpinismo implica dominar una gran variedad de técnicas, tanto de progresión en roca, nieve, hielo, como en terreno mixto.

Este curso pretende dar unas nociones básicas de las principales técnicas de progresión y aseguramiento en nieve y en roca, para que el alumno/a pueda planificar y acometer ascensiones invernales de pendientes moderadas con algún corto resalte en roca.

CONTENIDOS DEL CURSO

- Equipo y material.
- Breve repaso, si hiciese falta, de algunas técnicas del curso de montañismo invernal: autodetenciones, progresión básica con crampones y piolet (técnica de todas las puntas y técnica mixta).
 - Anclajes en nieve.
 - Aseguramiento dinámico en nieve.
 - Progresión a largos.
 - Anclajes en roca.
 - Aseguramiento en roca.
- Planificación de actividades y toma de decisiones (modelo 3x3).

Estos contenidos están sujetos las condiciones de la nieve y se pueden ver modificados.

PROGRAMA Y LUGAR

El primer día se realizarán diferentes talleres para ver los contenidos del curso, y el segundo día se realizará una actividad en algún corredor para poner en práctica lo visto en los talleres.

El curso será en el valle de Tena (zona Portalet) o en el valle del Aragón (zona Astún/Candanchú) según las condiciones.

REQUISITOS

Físicos:

- Realizar desniveles de 800m a 1000m.
- Realizar jornadas de montaña de 7h a 8h.

Técnicos:

- Uso habitual de crampones y tener experiencia con crampones y piolet en pendientes hasta 35°. Técnica de todas las puntas y mixta.
- Tener experiencia en escalada en roca o rocódromo, no importa el nivel de escalada sino conocer como encordarse, asegurar a un primero y el concepto de seguros intermedios.

IMPARTIDO POR



Juan Carlos Jiménez (Curro)

Técnico Superior de Escalada
Técnico Deportivo de Alta Montaña

@cota3mil



TARIFAS Y RESERVA

1 Persona: 600€

2 Personas: 360€ por persona

3/4 Personas: 260€ por persona

Para formalizar la reserva hay que firmar el contrato de servicios (formulario de google) y realizar un ingreso del 50% de la actividad, vía bizum o transferencia bancaria.



WWW.COTA3MIL.COM