



CURSO DE MONTAÑISMO INVERNAL



El objetivo de este curso es que el alumno/a adquiera la autonomía suficiente para planificar y realizar recorridos en nieve en pendientes máximo de 35° con seguridad y manejando correctamente los crampones y piolet, valorando e interpretando el terreno nevado, sus peligros objetivos y dar una respuesta en caso de un enterramiento en un alud.

CONTENIDOS DEL CURSO

- Equipo y material.
- Uso de crampones y piolet en pendientes máximo de 35°.
- Auto detenciones.
- Nivología e interpretación de las condiciones según la previsión meteo.
- Orientación con aplicaciones del teléfono móvil: interpretación del mapa (orientaciones y pendientes) y cálculo de horarios.
- Planificación de actividades y toma de decisiones (modelo 3x3).
- Interpretación del itinerario en terreno de nieve y valoración del peligro de aludes.
- Rescate de víctimas de avalanchas.

PROGRAMA Y LUGAR

El primer día se realizarán diferentes talleres para ver los contenidos del curso y el segundo día se realizará un recorrido o ascensión para poner en práctica lo visto en los talleres.

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

REQUISITOS

Físicos:

- Realizar desniveles de 800m a 1000m.
- Recorrer distancias de 10km a 15km.
- Realizar jornadas de montaña de 8h aprox.

Técnicos:

En terreno estival, subir y bajar por pendientes de hierba y pedreras con soltura y ser capaz de realizar pequeñas trepadas y destrepes que no requieran material específico.

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