



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO AL ALPINISMO

(ALPINISMO NIVEL II)



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

Este curso pretende dar las nociones principales de escalada en hielo, para que el alumno/a pueda planificar y acometer escaladas invernales de corredores donde existan largos de hielo y/o nieve de entre 60° y 80°.

CONTENIDOS DEL CURSO

- Equipo y material.
- Técnica gestual en hielo (pegada del piolet, técnica de puntas frontales, gestualidad corporal de progresión...).
- Colocación de tornillos de hielo.
- Montaje de reuniones en hielo y aseguramiento.
- Instalación de rapeles en hielo.
- Anclajes en roca y reuniones en roca.
- Aseguramiento en nieve.
- Planificación de actividades y toma de decisiones (modelo 3x3).

PROGRAMA Y LUGAR

El primer día se realizarán diferentes talleres para ver los contenidos del curso y el segundo día se realizará una escalada de una cascada de hielo o de un corredor con algún tramo vertical.

El curso será en el valle de Tena (zona Canal Roya).

REQUISITOS

Físicos:

- Realizar desniveles de 800m a 1000m.
- Realizar jornadas de montaña de 8h a 9h.

Técnicos:

- Práctica habitual de la escalada en roca de varios largos.
- Dominio de la dinámica de escalada a largos.
- Dominio del aseguramiento de un primero y de uno o dos segundos de cordada con cesta tipo "reverso".
- Dominio del rapel auto asegurado.
- Manejo habitual de crampones y piolet en pendientes de hasta 40°.

OBSERVACIONES

Debido a las características del curso y a que en los lugares donde se realiza suele haber mucha gente escalando en hielo, el ratio del curso es de 2 personas por guía. Así mismo, para evitar peligros objetivos y dependiendo de las condiciones de nieve/hielo y meteorológicas, el programa y los horarios se podrán modificar.

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

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