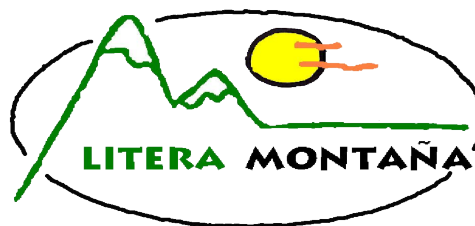


**Curso de iniciación a la alta montaña
invernal (Nivel I) 2013**

Asunto.-

Programa de actividad



Se va a realizar durante el 25 al 27 de Enero un curso de **iniciación a las técnicas de alta montaña invernal nivel I**.

El curso esta formado por clases teóricas y prácticas. Las cuales se realizarán de la siguiente forma.

Viernes 25 de Enero 2013. De 20:15h a 22:00h. En la sala de reuniones del club.

- Charla sobre materiales de montaña.
- Charla sobre Aludes.
- Orientación y cartografía.
- Taller de nudos.

Sábado y domingo, 26 Enero, 27 Enero 2013. Jornadas prácticas.

Hora de salida el sábado.- 7:00 Oficina Club (Binéfar), 7:15 H Azucarera (Monzón)

Pernocta y media pensión en la Escuela de montaña de Benasque.

Sábado:

- Diferentes formas de uso del piolet.
- Técnicas de progresión y descenso en nieve.
- Autodetención con y sin piolet.
- Asegurar al compañero.

Domingo:

- Anclajes sobre nieve y roca.
- Rapel.
- Encordamiento Glaciar.
- Utilización del ARVA
- Rescate en glaciar (polilastos).

Objetivos del curso .

Conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad empleados en la práctica de la Alta Montaña. Preparar técnicamente a los cursillistas para ascensiones por terrenos nevados, con pendientes de hasta 45º/50º, o bien ascensiones en las que en los descensos se tengan que utilizar técnicas de rapel.

Requisitos para acceder al curso.

- Federado en el año en curso.
- Condición física aceptable, conocimientos de montañismo estival.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Mayor de edad, o menores con autorización legal.
- Duración mínima : 2 jornadas completas y 2 clases Teóricas.
- Mínimo y máximo de alumnos: Min. 4 personas, Max. 8 personas.
- Ratio profesor/alumno : 1 Monitor/ 8 Alumnos.
- Titulación del monitor : Monitor Base y Técnico de Alta Montaña.

CONTENIDOS: (TEÓRICOS, TEÓRICO-PRÁCTICOS)

1. Material y equipo básico
2. Utilización básica de piolet y crampones
3. Técnicas de progresión y descenso
4. Taller de nudos
5. Encordamiento, anclajes, puntos de relevo- reuniones, rapel.
6. Glaciares
7. Peligros y riesgos en la montaña – Aludes.
8. Interpretación de mapas y reseñas.

Todas las actividades, están condicionadas por la meteo, por lo cual, se puede cambiar o suspender alguna actividad en función de esta.

El precio del curso será de **30€**. La pernocta será a cargo de los participantes.

Materiales que suministra el curso y que incluye el precio:

- Crampones y piolet.
- Casco.
- Amés.
- Material fungible.

Materiales que tiene que traer el cursillista:

- Ropa de abrigo.
- Botas y polainas
- Guantes.
- Saco de dormir.
- Desayuno y comida para el sábado y comida para el domingo
- Medio de transporte.

El material que no pueda suministrar el club, por no disponer de él, será alquilado, y su pago se prorrateará entre los cursillistas que no dispongan de material propio. Siendo este aparte del precio arriba indicado.