

## **ESCUELA DE MONTAÑA 2017-2018**

# **CURSO ALTA MONTAÑA INVERNAL**

***ALPINISMO NIVEL ADAPTADO: APRENDER = SEGURIDAD***



***SALIDAS ESPECIALES PUENTES OTOÑO - INVIERNO***

### **FECHAS PREVISTAS**

**Navidades: 22 al 25 de diciembre de 2017  
2 al 5 de enero de 2018**

**Semana Santa: 29 de marzo al 1 de abril de 2018**

**El curso se puede realizar también en otras fechas, para grupos ya constituidos y bajo demanda, si estáis interesados consultarnos.**



## **INTRODUCCIÓN**

Tras el éxito de los cursos en años pasados, os presentamos esta nueva propuesta para la Semana Santa. La nieve que hay en el Pirineo nos permite realizar un curso práctico interesante, con recorridos posiblemente óptimos, si las condiciones lo permiten y por tanto podremos aprender y evolucionar en la práctica de crampones y piolet por terrenos nevados de diferente dificultad.

Para nosotros el saber es igual a seguridad, en este curso trataremos con situaciones prácticas, solucionaremos problemas que se nos presentan en la montaña nevada e invernal, intentando desarrollar nuestra autonomía en Montaña.

Conocimiento de la montaña invernal, materiales y equipamiento, los crampones y el piolet así como las raquetas y su utilidad en el desplazamiento. Maniobras de seguridad, elección del itinerario, la utilización del ARVA y la interpretación de las pendientes nevadas, la cuerda y formas para asegurarnos con medios de fortuna.



## **LUGAR DE REALIZACIÓN**

La zona de Jaca y Valle del Aragón y Valle de Tena concentra todo un mundo de actividades de montaña, podremos hacer casi todo lo que nos proponamos, desde vías ferratas a recorridos de alta montaña y por supuesto es un lugar ideal para la realización del curso. Adaptando los lugares y actividad a las cualidades del entorno.

El alojamiento. En caso de necesitarlo, podemos ayudarle. Albergue, Hoteles e incluso algunas casas rurales podemos gestionar para usted

## **PROGRAMA PREVISTO:**

**DIA 1º: Recepción del grupo.** Reunión con el guía para presentar el programa. Revisión del equipo necesario.

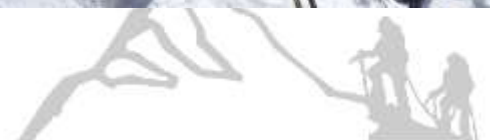
**DIA 2º: Salida a la montaña a las 8h.** Actividades a realizar:

- Utilización del ARVA. Imprescindible en invierno.
- Crampones y Piolet. Aplicaciones en el medio.
- Las raquetas de nieve. Manejo y consideraciones.
- Lectura de la montaña. Elección de itinerario seguro.

**DIA 3º: Salida a la montaña a las 8h.** Actividades a realizar:

- La cuerda en la montaña invernal.
- Desarrollo y evolución en cordada, simple y compleja.
- Ascensiones en todo tipo de pendientes de nieve.
- Medios de seguro en las ascensiones.
- Rapel en nieve con medios de fortuna.

Por la tarde, charla sobre seguridad en la montaña.



**DIA 4º: Salida a la montaña a las 8h.**

Elegiremos una cumbre de la zona, para practicar las técnicas aprendidas sobre la marcha, elección de itinerario desde el mapa, progresión en terreno nevado, encordamiento, aseguramiento, autodetección etc. Por la tarde entrega de diplomas y despedida del curso.

*Este programa puede sufrir alguna variación a criterio del guía, por condiciones meteorológicas, condiciones físico-técnicas de los participantes o cualquier situación imprevista.*

**LOS GUÍAS – PROFESORES:**



La formación en España de los guías de montaña es exigente, muy completa en todos los terrenos y reconocida internacionalmente.

Los guías que van a impartir este curso pertenecen a la Unión Internacional de Guías de Alta Montaña (UIAGM) y a la Asociación Española de Guías de Montaña (AEGM).

Nuestros guías además están en constante formación mediante cursos de reciclaje, para intentar estar siempre al máximo nivel. La montaña es nuestra pasión.

**PRECIO DEL CURSO:**

Inscripción al Curso	<b>250€/persona</b>
----------------------	---------------------

**CONDICIONES:**

Realización del curso asegurada a partir de 4 personas

**EI PRECIO INCLUYE:**

- Profesor-Guía de Alta Montaña/Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña
- Material colectivo de seguridad
- Raquetas de nieve
- DVA
- Pala y sonda
- Arnés y casco
- Piolet y crampones, en caso de necesidad.
- Seguro de accidentes de primera asistencia.
- Diploma del curso.
- IVA y gastos de gestión



### **EL PRECIO NO INCLUYE:**

- Alojamiento y manutención (posibilidad de gestionarlo Aragón Aventura)
- Desplazamiento hasta el punto de inicio de la actividad.
- Equipamiento personal
- Extras personales.
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias no controlables.
- Cualquier servicio no especificado en el apartado anterior "incluye".

*Cualquier gasto extra realizado por el participante y no especificado en el apartado "incluye", correrá de su cuenta y deberá ser abonado en el momento de realizarse.*

### **EQUIPO NECESARIO:**

- **Mochila** de 35/40 litros
- **Botas** de montaña (usadas)
- **Ropa de montaña invernal**
- **Chaqueta de plumas** o sintética.
- **Polainas**
- **Gorro de lana**
- **Gorra de sol.**
- **Guantes calientes**
- **Guantes finos** interiores
- **Gafas** de máxima protección solar
- **Bastones** telescópicos (optativo)
- **Crema protectora** piel y labios de fuerte protección (ejemplo: Helioderm 32 de Isdin)
- **Comida de picnic**
- **Cantimplora**
- **Linterna frontal**
- **Botiquín personal** con aspirinas, material de cura, etc. Parches para los pies (Compeed), esparadrapo ancho, etc.
- **Manta térmica**
- **Raquetas** de nieve
- **Crampones** automáticos o "semi" con gomas "antizuecos".
- **Piolet ligero**

=====

ESTA FICHA TÉCNICA SE REFIERE A **UNA ACTIVIDAD DE ALTA MONTAÑA**, QUIEN SE INSCRIBE TIENE QUE SABER QUE **NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS POR EL GUÍA Y QUE SIEMPRE EXISTE UN MARGEN DE RIESGO**. POR ESTE MOTIVO, EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSAS DE FUERZA MAYOR O AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

**ARAGÓN AVENTURA** DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE ESTOS POSIBLES CAMBIOS O DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA. IGUALMENTE DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DE LA ZONA.

**RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS PARTICIPANTES Y CONSULTARNOS SI TENÉIS ALGUNA DUDA.**

