

## **CURSOS TÉCNICOS 2019**

# **CURSO ALTA MONTAÑA INVERNAL**



## ***Niveles iniciación y perfeccionamiento***

### ***SALIDAS ESPECIALES PUENTES***

#### **FECHAS PREVISTAS**

**Puente de diciembre: 6 al 9 de diciembre de 2018**

**Navidades: 26 al 29 de diciembre de 2018  
2 al 5 de enero de 2019**

**Semana Santa: 18 al 21 de abril de 2019**

**Puente de mayo: 2 a 5 de mayo de 2019**

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



## **INTRODUCCIÓN**

Curso práctico con el que podremos aprender y evolucionar en la práctica de crampones y piolet por terrenos nevados invernales 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 alta 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.



Dos niveles (iniciación o nivel I y perfeccionamiento o nivel II), aunque el contenido del curso se adaptará al nivel de los participantes. Nuestro estilo de enseñanza es práctico, fácil, concreto y seguro.

## **LUGAR DE REALIZACIÓN**

La zona de Jaca, Valle del Aragón y Valle de Tena concentra todo un mundo de actividades de montaña. Podremos hacer casi todo lo que nos propongamos, desde recorridos de alta montaña a las prácticas en todo tipo de pendientes. 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 gestionarlas para usted.

## **PROGRAMA PREVISTO:**

**DIA 1º: Recepción del grupo por la tarde en la oficina de Aragón Aventura en Jaca.** Reunión con el guía para presentar el programa. Revisión del equipo necesario.

**DIA 2º: Salida a la montaña a las 8h.** Actividades a realizar (en función del nivel y contenido del curso):

- Utilización del ARVA. Imprescindible en invierno.
- Crampones y piolet. Aplicaciones en el medio.
- Técnicas de cramponaje. Auto detención con el piolet.
- 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 son Técnicos Deportivos en Alta Montaña con gran experiencia y motivación por la enseñanza.

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:**

<b>PRECIO DEL CURSO</b>	<b>230€/persona</b>
-------------------------	---------------------

#### **CONDICIONES:**

Realización del curso asegurada a partir de 2 personas

#### **EI PRECIO INCLUYE:**

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



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

- Alojamiento y manutención (posibilidad de que lo gestione 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 alta montaña.
- **Ropa de montaña invernal.**
- **Chaqueta de plumas** o sintética.
- **Polainas.**
- **Gorro.**
- **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.**
- **Linterna frontal.**
- **Botiquín personal** con aspirinas, material de cura, etc. Parches para los pies (Compeed), esparadrappo ancho, etc.
- **Manta térmica.**
- **Raquetas** de nieve.
- **Crampones** automáticos o "semi" con gomas "antizuecos".
- **Piolet ligero.**
- **Arnés y casco** (el material que no tenga el participante puede dejarlo Aragón Aventura, sujeto a disponibilidad).

### **INSCRIPCIONES:**

#### **REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:**

- Realizar un pago de reserva del **50% del importe total del curso.**
- Complimentar por parte de cada participante y enviar a la oficina de Aragón Aventura, por mail o fax, la **hoja de inscripción y el convenio** que vienen al final de esta ficha técnica.

**NO SE CONSIDERARÁ NINGUNA INSCRIPCIÓN EN FIRME HASTA QUE SE HAYAN REALIZADO LOS REQUISITOS ANTERIORMENTE CITADOS.**



**El pago** se puede realizar por transferencia bancaria a la cuenta corriente **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES. Importante enviar el justificante** de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421), indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

**También se puede realizar el PAGO CON TARJETA** a través de nuestro **TPV** entrando en la página de Aragón Aventura <http://aragonaventura.es/tpv>, haciendo clic en la parte de abajo a la derecha, cumplimentar los datos que se solicitan y enviar (es automático y no tiene recargo alguno).

Una vez realizada la reserva, nuestra oficina pondrá en contacto al cliente con el guía de Aragón Aventura que va a estar al frente de la actividad, quien se hará cargo de las gestiones necesaria, asesoramiento y preparativos anterior al curso.

### **INFORMACIONES DE INTERES:**

- ❖ El Guía, de acuerdo a las condiciones de la montaña y la meteorología podrá variar los contenidos, lugares y horarios del curso para su adaptación al momento y al grupo e intentar conseguir el máximo aprovechamiento del mismo.
- ❖ Es conveniente contar con seguro de accidentes específico para la actividad a realizar, el curso incluye un seguro de primera asistencia.
- ❖ No siempre es fácil alquilar este tipo de material técnico. Posibilidad de alquiler de equipo según disponibilidad en nuestras oficinas

**DOCUMENTACIÓN:** Carné de identidad y seguro para la actividad a realizar.

**SEGUROS:** Recomendamos a todos los participantes estar en posesión de la Tarjeta de la Federación de Montaña y Escalada del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad a realizar.

=====

**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.**



## HOJA DE INSCRIPCIÓN

**Esta hoja deberá enviarse (por mail o fax) a Aragón Aventura, al realizarse el pago, junto con el justificante de este.**

Curso:	
Fechas:	

Nombre y Apellidos		
Dirección:		CP:
Localidad:	Provincia:	Fecha Nacimiento:
Teléfono fijo:	Móvil:	e-mail:
DNI:		

Compañía aseguradora:	Teléfono contacto:
-----------------------	--------------------

Indicar un resumen de la experiencia anterior en montaña.

--

Persona de contacto en caso de accidente

Teléfonos de contacto:

--	--

Si se inscribe junto a otros participantes, indicar nombre y apellidos:


Ingreso como reserva en el momento de la inscripción:
---

A pagar por algunos los siguientes medios:

- PAGO CON TARJETA en el TPV de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES <http://aragonaventura.es/tpv>
- Ingresando en la cuenta corriente de IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AATREKKINGS Y EXPEDICIONES. Importante enviar el justificante de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421)



## CONVENIO PARA LOS CURSOS DE MONTAÑA

**Este convenio debe ser firmado por cada uno de los participantes y enviado a Aragón Aventura, junto con la hoja de inscripción, en el momento de formalizar la reserva.**

Nombre y Apellidos:	
Curso:	Fechas:

El objetivo del presente Convenio entre **Aragón Aventura**, empresa organizadora, y **el participante** es confirmar que el cliente está informado de las condiciones y es consciente de los riesgos que se asumen en este tipo de cursos de montaña.

### EL ABAJO FIRMANTE:

- **Ha leído** atentamente la ficha técnica y sus condiciones, declarando que las conoce y acepta en su totalidad.
- **Es consciente** de las dificultades que supone una actividad de este tipo, tanto física como psicológicamente, conoce los riesgos que la montaña conlleva y los asume voluntariamente.
- **Reúne** todas las condiciones necesarias para participar en el curso: experiencia en montaña, nivel técnico adecuado, preparación física y psicológica, no padece ninguna enfermedad que le pueda crear problemas durante la actividad.
- **Entiende** que, debido a las características del curso puede haber modificaciones en el programa, por causas de fuerza mayor ajenas a la voluntad de la empresa organizadora.
- **Realiza el curso voluntariamente y se compromete** a respetar la normativa expresa de la zona, las indicaciones del Guía y de las autoridades competentes.
- **EN LOS CURSOS CON GUÍA DE ALTA MONTAÑA /GUIA ACOMPAÑANTE DE MONTAÑA DE ARAGON AVENTURA, el participante entiende que debe colaborar** para el buen desarrollo de la actividad, fomentando la buena convivencia para formar un equipo cohesionado y participar en lo posible en las tareas colectivas que ayuden a conseguir el objetivo. También **acepta las decisiones del guía en los temas de organización, logística y seguridad**

**Aragón Aventura** entiende que el participante **acepta y asume voluntariamente** todos los posibles riesgos y circunstancias adversas e imprevistas que puedan surgir en el transcurso de la actividad, **declinando esta empresa organizadora cualquier responsabilidad.**

Fecha y Firma del participante:

