

## **CURSOS TÉCNICOS 2021-22**

# **CURSO DE TÉCNICAS INVERNALES EN ALTA MONTAÑA**

## **PIRINEO ARAGONÉS**



## **ALTA MONTAÑA INVIERNO**

(Todo el invierno 2021-22, Consultar fechas)



## **INTRODUCCIÓN:**

Os proponemos un curso técnico de alta montaña. Pretendemos enseñaros con claridad las técnicas de iniciación o perfeccionamiento del movimiento en la alta montaña invernal: el manejo de los crampones y el piolet, las maniobras básicas de cuerda y los aseguramientos con la misma. Adaptado al nivel de cada grupo, seleccionaremos los contenidos mas indicados para este.

El curso se realizará mayoritariamente de forma práctica, con complemento de clases teóricas relativas al material y a la progresión en montaña; el aula principal, será la montaña.



## **DIRIGIDO A:**

Todo montañero y habituado a la marcha en montaña que quiera adquirir o perfeccionar conocimientos de progresión en alta montaña en invierno.

## **NIVELES:**

Ofertamos dos niveles basados en los conocimientos de alta montaña de los participantes, aunque en el momento, el guía/profesor adaptará el nivel al grupo sobre el terreno.

- **Nivel I: Iniciación.** Para aquellas personas con pocos conocimientos de movimiento en alta montaña invernal y uso básico de crampones y piolet.
- **Nivel II: Perfeccionamiento.** Dirigido a aquellas personas que ya tienen algo de experiencia en alta montaña invernal y quieren adquirir mayores conocimientos de progresión por terreno nevado y técnicas de seguridad en alta montaña.

## **DESARROLLO TIPO DEL CURSO:**

El contenido del curso depende fundamentalmente del nivel del grupo, si se trata de Nivel I: Iniciación o Nivel II: Perfeccionamiento. Los contenidos se planificarán antes del comienzo del curso con el responsable del grupo para adaptarlos a las características exactas y necesidades de los participantes. Las clases prácticas, las teóricas y las salidas se planificarán con el grupo.

## **CONTENIDOS DE LAS CLASES PRÁCTICAS:**

- Adaptación al material para la alta montaña. Manejo y mantenimiento
- Elección del itinerario.
- Interpretación del terreno adaptado al medio y el nivel.
- Técnicas de progresión en nieve y hielo. Técnicas de cramponaje en todo tipo de pendientes.
- Técnicas de auto detención con el piolet.
- Anclajes en nieve
- Técnicas de aseguramiento con cuerda.
- Montaje de reuniones en nieve.
- Rapel con sistemas de fortuna (Seta de nieve y otros )
- Uso de las raquetas de nieve.
- Maniobras básicas de seguridad en alta montaña.
- Nociones sobre nivología, Avalanchas y uso del ARVA / D.V.A., pala y sonda



### **CONTENIDOS DE LAS CLASES TEÓRICAS:**

- Equipo y material de alta montaña invernal.
- Nudos y cabuyería.
- La cuerda en alta montaña, su utilización.
- Exposición audiovisual del contenido del curso

### **PROGRAMA GENERAL DEL CURSO DE FIN DE SEMANA (se puede hacer entre semana):**

(Contenidos a modificar dependiendo de la época en la que se imparta el curso y el estado de la montaña)

- **Día 1º:** viernes a las 20,00h, recepción del grupo por el guía en oficina de Aragón Aventura. Revisión de equipo y de los contenidos del curso, primera toma de contacto con el grupo.
- **Día 2º:** sábado sobre las 08,00 horas. Salida a la montaña para prácticas de progresión en terreno nevado con piolet y crampones, técnicas de aseguramiento invernal, auto detención y utilización del Arva/DVA. Uso del arnés y la cuerda. Manejo de las situaciones difíciles que se nos pueden presentar en montaña invernal. Haremos las prácticas adaptadas al terreno, con el fin de hacer más dinámica la formación. Por la tarde regreso a Jaca y en la oficina de Aragón Aventura, práctica de nudos básicos de encordamiento y progresión.
- **Día 3º:** domingo sobre las 08,00 horas. Salida a la montaña, prácticas de conducción y seguridad de un grupo, elección de itinerario, seguridad general. Objetivo ascender a un corredor nivel fácil, tipo corredor del Portalet o similar, siempre si las condiciones lo permiten. Descenso y regreso al valle. Finalización de la actividad sobre las 15,00 horas. Regreso a Jaca, entrega de diplomas y despedida del grupo.

### **DURACIÓN:**

Curso de fin de semana (2 días).

### **FECHAS:**

- Del 1 de diciembre al 31 mayo, Técnica **Invernal**.

Aragón Aventura irá proponiendo fechas concretas e intentará hacer grupos colectivos para abaratar. Es posible solicitar cursos, bajo demanda, para unas fechas concretas, si estáis interesados consultarnos.

### **PROFESORADO:**

Guías de Alta Montaña y Aspirantes a Guía, Técnicos Deportivos, especialistas en pedagogía de la montaña.

### **LUGAR DE DESARROLLO:**

En el Pirineo Aragonés: Valles Occidentales, Valle del Aragón, Valle de Tena, Valle de Ordesa y Valle de Benasque.

### **PRECIOS:**

#### **GRUPO MÍNIMO CONSULTAR**

<b>CURSO DE 2 DÍAS</b>	<b>160 €/persona</b>
------------------------	----------------------



### **EL PRECIO INCLUYE:**

- Guía de alta montaña de Aragón Aventura.
- Clases prácticas de día completo (6 horas efectivas al día, aproximadamente).
- Clases teóricas (2 h el curso de 2 días).
- Seguro de primera asistencia.
- Gastos de transporte, alimentación y alojamiento del guía en caso de que los hubiera.
- IVA y gastos de gestión.

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

- Material de alta montaña personal. Arnés, cabo de anclaje, anillo de cinta de 1,20 metros de longitud, 2 mosquetones tipo HMS con seguro, 2 mosquetones tipo "B", con seguro, Reverso, ATC o similar, los cordinos de diferente longitud (TODO EL MATERIAL QUE NO TENGA SE COMUNICA A ARAGÓN AVENTURA PARA PREPARARLO Y PORDER DEJARLO AL PARTICIPANTE).
- ARVA en invierno (posibilidad de alquilarlo).
- Piolet, crampones (posibilidad de alquilarlo).
- Ningún gasto no especificado en 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. (Ropa Térmica, Pantalón tipo Softshell, Primaloft o Forro polar, Ropa de recambio )**
- **Chaqueta y Pantalón Cortavientos.**
- **Polainas.**
- **Gorro.**
- **Gorra de sol.**
- **Guantes calientes.**
- **Guantes finos** interiores.
- **Gafas** de máxima protección solar.
- **Bastones telescópicos** (optativo).
- **Brújula.**
- **Crema protectora** piel y labios de fuerte protección (ejemplo: Helioderm 32 de Isdin).
- **Comida de picnic.**
- **Cantimplora o Botella de agua.**
- **Linterna frontal.** ( Pilas de repuesto )
- **Botiquín personal** ( Material de curas, etc., parches para las ampollas (Compeed), esparadrapo ancho, etc.
- **Manta térmica.**
- **Piolet ligero.**
- **Crampones Automáticos o "Semiautomáticos** con gomas "antizuecos".
- **Raquetas** de nieve.
- **Arnés de escalada.** ( Preferiblemente regulable )
- **Casco de escalada** (el material que no tenga el participante puede dejarlo Aragón Aventura, sujeto a disponibilidad).
- **Cabo de anclaje** con mosquetón de seguro **Tipo "B"**
- **Reverso, ATC, o similar** para Asegurar/Descender con mosquetón de seguro **Tipo "HMS"**.



- **1 Anillo de cinta plana cosida para reunión de 1,20 metros. ( Poliamida ó Dyneema )**
- **2 Mosquetones con seguro tipo "HMS".**
- **2 Mosquetones con seguro tipo "B".**
- **1 Cordino de Poliamida de 7mm. de diámetro, por 6 metros de longitud.**
- **1 Cordino de Poliamida de 6 mm. de diámetro por 1,80 metros de longitud. Ó**
- **Cordino de Aramida ( Kevlar ) de 5,5 mm. de diámetro, por 1,80 metros de longitud. Ó Anillo de cordino cosido de Aramida ( Kevlar ) de 5,5 mm. de diámetro, por 0,60 metros de longitud.**

**Nota: el material que no se tenga se comunica a Aragón Aventura para preverlo.**

### **MATERIAL DE ALQUILER**

<b>Arva</b>	<b>5 €/día</b>
<b>Crampones y piolet</b>	<b>5 €/día</b>
<b>Arnés y casco</b>	<b>5 €/día</b>

### **INSCRIPCIONES:**

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

- Realizar un **pago de reserva del 50% del importe total del curso.**
- Cumplimentar 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 [https://aragonaventura.es/tpvtrex/formulario\\_cliente\\_2.html](https://aragonaventura.es/tpvtrex/formulario_cliente_2.html), 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 UN **CURSO DE 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:

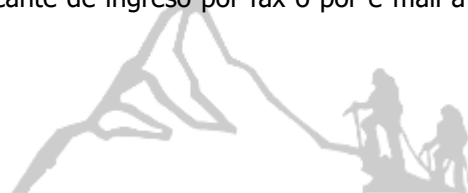

Ingreso como reserva en el momento de la inscripción:
---

A pagar por algunos los siguientes medios:

- PAGO CON TARJETA en el TPV de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES

[https://aragonaventura.es/tpvtrex/formulario\\_cliente\\_2.html](https://aragonaventura.es/tpvtrex/formulario_cliente_2.html)

- 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:

