

## **CURSO DE ALPINISMO NIVEL INICIACIÓN**



**Fechas de salida: 15-16 dic, 29-30 dic, 12-13 ene, 26-27 ene, 9-10 feb, 23-24 feb, 9-10 mar y 23-24 mar.**

**Precio: 120 €**

**Duración de la actividad: 3 días.**

Un completo curso para que te inicies en el manejo de los crampones, piolet y maniobras básicas con cuerda en montaña invernal.

### **LO MEJOR:**

- Aprende con los mejores profesionales.
- Podrás ascender picos sencillos de Pirineos, Picos de Europa, Sierra Nevada o Gredos con seguridad.
- Avanza en tus conocimientos de montaña.

Con este curso te adentrarás en un mundo de sensaciones: levantarse pronto, calzarte los crampones y con ayuda del piolet ascender las montañas de cualquier cordillera del planeta. El alpinismo es la actividad que nos permite movernos por la montaña invernal de una forma segura. Combina muchas técnicas distintas por la variabilidad del terreno, por lo que debemos de aprender poco a poco y practicar lo que hemos aprendido.

Con este curso de iniciación aprenderemos a utilizar el piolet y los crampones de una forma intensa, manejando los mismos durante los dos días para progresar en nieve y hielo. Así mismo veremos una introducción al manejo de la cuerda. Los contenidos teóricos del curso van enfocados al conocimiento del material que tenemos que elegir para una ascensión y a la nieve, un medio cambiante que nunca termina de dominarse al 100%.

Si quieres aprovechar al máximo pregúntanos por los cursos a la carta. Y si sois un grupo, obtendréis ventajas especiales.

## PROGRAMA DETALLADO

Dependiendo de donde se realice el cursillo (Guadarrama, Gredos, Sierra Nevada o Pirineos) el punto de encuentro será distinto.

El primer día (jueves o viernes previos a la actividad) se realizará una sesión teórica en aula de 2 horas. Esta sesión es opcional ya que se puede dar el segundo día por la tarde.

El segundo día se trabajarán los crampones y el piolet, siendo las auto-detenciones con este último uno de los temas más importantes del día.

El tercer día comenzaremos con reuniones en nieve, nudos y otros aspectos del manejo de cuerda, para terminar con la puesta en práctica de todas las técnicas juntas.

### Objetivos del curso:

- Aprender el manejo del piolet.
- Aprender el manejo de los crampones. Fundamentalmente la técnica francesa o de todas las puntas.
- Aprender auto-detenciones con el piolet.
- Aprender las nociones básicas de manejo de cuerda para asegurar un paso.
- Con el curso de Alpinismo Iniciación el alumno podrá enfrentarse a ascensiones F (Fácil) y PD (Poco Difícil). Ascensiones como el Almanzor por la Portilla del Crampón o la Normal al Aneto por la Renclusa tienen esta dificultad.

### Contenidos:

- Material personal y material técnico específico.
- Nivología.
- Cabuyería básica.
- Técnica de uso de los crampones.
- Técnica de uso del piolet- Autodetenciones.
- Progresión encordados: anclajes en nieve y aseguramiento en nieve.
- Rapeles en nieve.

### Lugares:

- Sierra de Guadarrama: Sesión teórica en las Rozas de Madrid y primera sesión práctica en Navacerrada. El segundo día se realizará en el Circo de Peñalara o en Cabezas de Hierro.
- Sierra de Gredos: Estando alojados en uno de los dos refugios de los que dispone la zona del circo podremos realizar las prácticas en el mismo Circo de la Laguna Grande y la zona del Morezón.
- Pirineos: Dependiendo de la zona elegida, se podrán realizar las prácticas en Benasque o en el Valle de Tena, teniendo la posibilidad de pasar la noche intermedia en refugio de montaña o albergue.
- Sierra Nevada: A las faldas del Mulhacén podremos practicar estando alojados en el refugio de Poqueira.

### INCLUYE:

Guía de montaña titulado, Sesión Teórica y Dossier del Curso, Material técnico para la actividad (individual y colectivo), Diploma Asistencial y Seguro de accidentes.

### NO INCLUYE:

Comida ni transporte

## EQUIPO PERSONAL GENERAL

- Ropa de abrigo (camiseta térmica y forro polar)
- Ropa de montaña impermeable (chaqueta y pantalones)
- Botas semirrigidas.
- Guantes, gorro (se recomienda llevar de repuesto)
- Mochila de 40l de capacidad.
- Gafas de sol y crema solar.
- Agua y comida..

## PRECIO Y RESERVAS

**Adultos 120 €;**

Se considera reservada la plaza una vez ingresado el 100 % del importe de la actividad.

Cuenta bancaria para transferencias: **TRIADOSBANK IBAN ES78 1491 0001 202076960810** [¿Por qué utilizamos Banca Ética y Responsable?](#)

Condiciones de cancelación [Ver aquí](#)

\*Tres días antes de la actividad, recibirás un email **recordatorio** con los datos más importantes a tener en cuenta en la salida.

## PARTICIPACIÓN

El grupo está compuesto por un mínimo de 3 participantes.

El ratio siempre será de 1 guía /6 participantes.

En caso de no llegarse al grupo mínimo se anularía la actividad, avisando a las personas que lo han reservado 3 días antes.

## TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR:

<b>Curso Alpinismo Nivel II</b>	Avanza en tus conocimientos de alpinismo para poder alcanzar las cumbres más altas por corredores e incluso, pequeñas cascadas de hielo.	<a href="http://cursosmontana.es/viaje/curso-alpinismo-avanzado/">http://cursosmontana.es/viaje/curso-alpinismo-avanzado/</a>
<b>Curso Esquí de Montaña Nivel I</b>	Un curso para aprender las técnicas básicas del esquí de travesía y adentrarte en esta actividad tan apasionante.	<a href="http://cursosmontana.es/viaje/curso-esqui-de-travesia-iniciacion/">http://cursosmontana.es/viaje/curso-esqui-de-travesia-iniciacion/</a>
<b>Progresión y rescate Glaciar</b>	Si tu destino es los Alpes, este curso es ideal. Aprenderás como moverte por un glaciar, encordarte de forma adecuada y rescata a un compañero de una grieta.	<a href="http://cursosmontana.es/viaje/progresion-y-rescate-glaciar/">http://cursosmontana.es/viaje/progresion-y-rescate-glaciar/</a>

## OPCIONAL:

Noche de Hotel		Desde: (precio por hab. doble)	Situado en:	
	Pasadoiro	80 €	Puerto de Navacerrada	Solo alojamiento
	Hacienda Los Robles	94 €	Navacerrada	Alojamiento y desayuno
	Las Postas	70 €	Navacerrada	Alojamiento y desayuno
	Residencia de la Comunidad de Madrid	40 €	Puerto de Navacerrada	Solo alojamiento



## CURSOS DE ALPINISMO