

FICHA TECNICA:

CURSO DE ALPINISMO AVANZADO.

ZONAS DE REALIZACIÓN:	PIRINEO: Valles del Aragón, Tena, Ordesa, Benasque y Vielha.
DURACIÓN:	4 días + 1 sesión de tarde.
TEMPORADA:	De Diciembre a Abril.

▶ OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO.

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO:

Perfeccionar los conocimientos adquiridos anteriormente e iniciarse en las técnicas avanzadas para realizar ascensiones de mayor dificultad por corredores y caras norte.

CONTENIDOS A TRABAJAR:

1. PREPARATIVOS DE UNA SALIDA.
 - a. LOGISTICA.
 - b. METEO Y CONDICIONES DE LA NIEVE Y HIELO.
 - c. MAPA.
 - d. FICHA TÉCNICA.
 - e. EQUIPO Y MATERIAL.
2. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN EN CORREDORES.
 - a. NUDOS ESPECÍFICOS.
 - b. ANCLAJES (ROCA Y NIEVE).
 - c. REUNIONES (ROCA Y NIEVE).
 - d. ASEGURAMIENTOS.
 - e. TÉCNICAS GESTUALES.
 - f. PROGRESIÓN A LARGOS.
 - g. TÉCNICA DE RAPEL (AUTOASEGURADO).



PROGRAMA.

SESIÓN TEÓRICA.

Esta sesión se realizará en las instalaciones donde nos alojemos (refugio, albergue...) y tendrá una duración aproximada de tres horas. Se realizará en horario de tarde, a poder ser el día de llegada.

Los contenidos a trabajar serán los referidos a la preparación de una salida: LOGISTICA / METEO Y CONDICIONES DE LA NIEVE Y HIELO / MAPA / CROQUIS / EQUIPO Y MATERIAL.

JORNADA I.

Trabajaremos las técnicas avanzadas de progresión en nieve a través de diferentes talleres prácticos en el medio y con diferentes pendientes de nieve:

NUDOS ESPECÍFICOS / ANCLAJES EN NIEVE / REUNIONES EN NIEVE / ASEGURAMIENTOS / TÉCNICA GESTUAL EN PENDIENTES INCLINADAS / TIPOS DE PROGRESIÓN / MONTAJE DE DIFERENTES RAPELES EN NIEVE.

JORNADA II.

Se realizará una ascensión a un corredor de poca longitud y dificultad baja, para poner en práctica las diferentes maniobras aprendidas en los talleres de la anterior jornada. Ejemplo de ascensión:

CORREDOR GAYOLO EN RIOSETA (VALLE DEL ARAGÓN), 200 m AD.

JORNADA III.

Continuaremos trabajando los diferentes talleres para las técnicas de progresión en roca:

NUDOS ESPECÍFICOS / ANCLAJES EN ROCA / REUNIONES EN ROCA / ASEGURAMIENTOS / TÉCNICA GESTUAL EN ROCA CON CRAMPONES Y PIOLET / PROGRESIÓN A LARGOS / TÉCNICA DE RAPEL AUTOASEGURADO.

JORNADA IV

En esta última jornada, realizaremos un corredor de mayor longitud y dificultad, para poner en práctica los conocimientos adquiridos durante todo el curso. Ejemplo de Ascensión:

CORREDOR NO AL PICO DEL ÁGUILA EN RIOSETA (VALLE DEL ARAGÓN), 300m AD+.



➤ MATERIAL.

Todo el material técnico de progresión y de seguridad lo pondrá Guías Pirinea, no obstante no debéis de olvidar traer:



- Vestimenta según sistema de capas: ropa interior térmica (mallas y camiseta), forro polar o chaqueta caliente tipo primaloft o plumas, pantalón y chaqueta impermeables tipo gore tex.
 - Gorro, gafas de sol y guantes impermeables.
 - Botas de montaña impermeables y cramponables.
 - Mochila de 35/40 litros.
 - Arnés con cabo de anclaje.*
 - Casco.*
 - 6 mosquetones de seguro.*
 - 1 Sistema de freno.*
 - 1 bloqueador tipo shunt.*
 - Varias cintas y cordinos.*
 - ½ juego de fisureros y/o friends.*
 - 2 Piolets técnicos.*
 - Crampones semi o automáticos.*
 - Bastones telescópicos.
 - Agua y algo de comida energética.
 - Crema solar y protector labial.
 - Linterna frontal.
- Se recomienda: Termo para bebida caliente, gafas de ventisca y guantes de repuesto.

(*) Este material se os aportará desde Guías Pirinea, aunque es recomendable trabajar con el material propio del que disponga cada uno.



TARIFAS Y CONDICIONES

Los precios de Guías Pirinea para los cursos de alpinismo de iniciación para este año 2013 son:

	1-8 pax.	9-15 pax.	Más 15 pax.
	340,00 €	306,00 €	Consultar.
Día suplementario	80,00 €	76,00 €	Consultar.

- o Las tarifas que se dan son por persona y programa completo.
- o El alojamiento irá por cuenta del cliente, no obstante desde Pirinea podemos gestionarlo; en este caso solicítala relación de establecimientos con los que trabajamos o bien decidnos qué tipo de alojamiento queréis.

INCLUYE.

Guía de montaña titulado, seguros, todo el material de progresión y seguridad necesario.

Todos los servicios de gestión, tanto de la reserva como de los alojamientos.

Asesoramiento técnico antes y durante la actividad.

Impuestos.

NO INCLUYE.

Transporte, ni ningún otro servicio no especificado en el apartado Incluye.

