GUIAS PIRINEA.
info@guiaspirinea.es
www.guiaspirinea.es
M. 628 813 665

GUÍAS PIRINEA

FICHA TECNICA:	CURSO ALPINISMO DE INICIACIÓN.
ZONAS DE REALIZACIÓN:	PIRINEO: Valles del Aragón, Tena, Ordesa, Benasque y Vielha.
DURACIÓN:	3 días + un cuarto día opcional.
TEMPORADA:	De Diciembre a Abril.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO.

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO:

Adquirir los conocimientos necesarios en cuanto a progresión y seguridad para poder realizar con autonomía, confianza y seguridad ascensiones en condiciones invernales.

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. PROGRESION POR TERRENO NEVADO.
    a. TECNICA DE CRAMPONES.
    b. ANCLAJES.
    c. NUDOS BASICOS.
    d. ASEGURAMIENTOS.
    e. TECNICAS DE RAPEL.
3. AUTODETENCION.
    a. CON CRAMPONES Y PIOLET.
    b. SIN MATERIAL.
4. CONOCIMIENTOS BASICOS DE NIVOLOGIA.
5. RESCATE EN AVALANCHAS. ARVA.

Guías Pirinea. info@guiaspirinea.es M 635 443 088

PROGRAMA.

JORNADA I.

Esta jornada se realizará en las instalaciones donde nos alojemos (refugio, albergue…). Tendrá una duración aproximada de tres horas, y se realizará en horario de tarde.

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 II.

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

SIN CRAMPONES Y PIOLET / CON CRAMPONES Y PIOLET / AUTODETENCION / CON CRAMPONES Y PIOLET / SIN MATERIAL / ASEGURAMIENTOS (TÉCNICAS DE CUERDA) / TÉCNICAS DE RAPEL.

JORNADA III.

Se hablará del mayor peligro objetivo en el medio invernal, las avalanchas. Veremos los diferentes tipos de avalanchas y como se comportan. 2h.

Después trabajaremos sobre el protocolo de búsqueda de víctimas de avalanchas y sobre los test de estabilidad del manto.

Se trabajará en el medio, en diferentes pendientes de nieve.

JORNADA IV (OPCIONAL).

Realizaremos una ascensión tutelada a una cumbre que nos permita poner en práctica todo lo aprendido durante el curso.

En función de la zona donde hayamos contratado el curso, la ascensión será una de las siguientes o similar:
Zona de Jaca: Aspe / Zona de Biescas: Bacías / Zona de Ordesa: Tendeñera / Zona de Benasque: Salvaguardia / Zona de Vielha: Montardo.

Guías Pirinea. info@guiaspirinea.es M 635 443 088

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.*
- 4 mosquetones de seguro.*
- Sistema de freno.*
- 1 polea bloqueadora.*
- Varias cintas y cordinos.*
- Piolet clásico.*
- Crampones.*
- 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.

Guías Pirinea. info@guiaspirinea.es M 635 443 088

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.
Curso de 3 días.	**160,00 €**	**140,00 €**	**Consultar.**
Curso de 4 días.	**230,00 €**	**210,00 €**	**Consultar.**

- Las tarifas que se dan son por persona y programa completo.
- El alojamiento irá por cuenta del cliente, no obstante desde Pirinea podemos gestionarlo; en este caso solicitad la 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.

SI HACES TU RESERVA A TRAVÉS DE LA WEB, POR DEFECTO RESERVARÁS EL CURSO DE 3 JORNADAS, EN EL CASO DE DESEAR REALIZAR EL CUARTO DÍA OPCIONAL, DÍNOSLO EN EL CAMPO DE COMENTARIOS QUE TE APARECERÁ DURANTE EL PROCESO DE RESERVA.

Guías Pirinea. info@guiaspirinea.es M 635 443 088