

FICHA TECNICA:

CURSO DE ESCALADA EN HIELO.

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

▶ OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO.

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO:

Conocer y perfeccionar las técnicas de progresión y maniobras de seguridad necesarias para la práctica de la escalada en hielo de uno y varios largos.

CONTENIDOS A TRABAJAR:

1. PREPARATIVOS DE UNA SALIDA.
 - a. CONOCIMIENTO DEL EQUIPO Y MATERIAL.
 - b. METEO Y CONDICIONES DE LA NIEVE Y HIELO.
 - c. INTERPRETACIÓN DE RESEÑAS.
 - d. PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD.
2. TÉCNICA GESTUAL CON CRAMPONES Y PIOLET.
 - a. PIOLET TRACCIÓN: PEGADA, GANCHEOS, ETC.
 - b. CRAMPONES: TÉCNICA FRANCESA Y PUNTAS FRONTALES.
3. ANCLAJES Y REUNIONES.
 - a. COLOCACIÓN DE ANCLAJES EN HIELO Y ROCA.
 - b. ANCLAJES NATURALES EN HIELO Y ROCA.
 - c. PUENTES DE HIELO O ABALACOVES.



- d. REUNIONES: MONTAJE DE LOS DIFERENTES TIPOS.
- 4. MANIOBRAS DE CUERDA EN VÍAS DE UN LARGO.
 - a. ASEGURAMIENTO DINÁMICO Y SEGURIDAD.
 - b. ESCALADA DE PRIMERO EN VIAS DE UN LARGO.
 - c. MONTAJE DE DESCUELQUES.
 - d. RAPEL AUTO ASEGURADO.
- 5. MANIOBRAS DE CUERDA EN VÍAS DE VARIOS LARGOS.
 - a. ELECCIÓN DEL ITINERARIO Y TÁCTICA A SEGUIR.
 - b. MANIOBRAS CON DOBLE CUERDA.
 - c. CADENA DE SEGURIDAD Y FACTOR DE CAÍDA.
 - d. PROGRESIÓN A LARGOS.
 - e. DESCENSO EN RÁPEL Y ABANDONO DE LA VÍA.

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: CONOCIMIENTO DEL EQUIPO Y MATERIAL / METEO Y CONDICIONES / RESEÑAS / PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

JORNADA I.

Nos desplazaremos a zonas de escuelas de hielo donde poder trabajar los diferentes talleres de:

TÉCNICAS GESTUALES DE PIOLET Y CARAMPONES / COLOCACIÓN DE ANCLAJES Y MONTAJE DE DIFERENTES TIPOS DE REUNIONES / INTRODUCCIÓN A LAS MANIOBRAS DE CUERDA.



JORNADA II.

En esta jornada volveremos al mismo lugar del día anterior y continuaremos trabajando los diferentes talleres:

ASEGURAMIENTOS DINÁMICOS Y SEGURIDAD / ESCALADA DE PRIMERO DE CUERDA / MONTAJE DE DESCUELQUES / RAPEL AUTO-ASEGURADO.

JORNADA III.

Mediante la realización de un itinerario de varios largos, de una dificultad y longitud determinada (a concretar dependiendo del lugar y las condiciones), se trabajarán los diferentes talleres:

ELECCIÓN DEL ITINERARIO Y TÁCTICA A SEGUIR / MANIOBRAS CON DOBLE CUERDA / CADENA DE SEGURIDAD Y FACTOR DE CAÍDA / PROGRESIÓN A LARGOS / DESCENSO EN RAPEL Y ABANDONO DE VÍA.

JORNADA IV.

Mediante la realización de un itinerario de varios largos, de una dificultad y longitud determinada (a concretar dependiendo del lugar y las condiciones), se trabajarán los diferentes talleres:

ELECCIÓN DEL ITINERARIO Y TÁCTICA A SEGUIR / MANIOBRAS CON DOBLE CUERDA / CADENA DE SEGURIDAD Y FACTOR DE CAÍDA / PROGRESIÓN A LARGOS / DESCENSO EN RAPEL Y ABANDONO DE VÍA.



➤ 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.
Curso de 4 días.	340,00 €	306,00 €	Consultar.
Día adicional.	80,00 €	75,00 €	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.

SI HACES TU RESERVA A TRAVÉS DE LA WEB, POR DEFECTO RESERVARÁS EL CURSO DE 4 JORNADAS, EN EL CASO DE DESEAR REALIZAR ALGÚN DÍA ADICIONAL, DÍNOSLO EN EL CAMPO DE COMENTARIOS QUE TE APARECERÁ DURANTE EL PROCESO DE RESERVA.

