

GUIÓN PARA LAS PRÁCTICAS INVERNALES.

GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

NIVEL II (avanzado)

En primer lugar quiero recalcar, una vez más, que lo que vamos a realizar no es, ni de lejos, un curso de alpinismo.

Se trata de repasar y practicar técnicas que, todos los que participamos, ya conocemos, bien porque las hemos realizado y aprendido a lo largo de nuestra trayectoria “alpinista” o porque hemos realizado cursos impartidos por profesores cualificados. Si no cumples, al menos, uno de estos requisitos no deberías haberte inscrito y por lo tanto no debes participar en estas prácticas.

Programa

Quedaremos el sábado 22 de febrero a las **8:00 h** (sed puntuales) en la puerta de Venta Marcelino (Puerto de Cotos).

Nos distribuiremos en 4 grupos, con 4 integrantes por grupo, encabezados por un compañero que dirigirá las prácticas.

Se repartirá a cada grupo el material comunitario del que dispone el club y que deberá ser portado por todos los integrantes del grupo.

Nos dirigiremos, por grupos, hacia los puntos que cada monitor considere mejor para realizar las prácticas.

Material

Es **necesario**, y por lo tanto **obligatorio**, que **cada participante** lleve:

- Ropa adecuada para alpinismo
- Arnés
- Crampones
- Piolets: 2 técnicos o 1 técnico + 1 travesía
- Casco
- Descensor-asegurador (tipo cesta)
- 2 cintas de al menos 1,20 m.
- 1 Coordinador de 6-7 mm de 1m. para marchad



- 3 mosquetones con seguro (uno de ellos HMS)
- 1 cordino de 7 mm y 7 m de longitud para Equallette

De grupo por cordada.

El material del que dispone el club es muy limitado por lo que si algunos disponéis del material que se relaciona a continuación y queréis aportarlo a vuestro grupo será bienvenido.

- Estaca de nieve
- Ancla de nieve
- Friends
- Empotradores
- Tornillos de hielo
- Alguna Express

Objetivos

Realizar con autonomía y seguridad recorridos por canales y/o corredores de dificultad moderada, utilizando correctamente las técnicas de manejo de cuerda, elementos de seguridad así como las maniobras auxiliares.

Contenido

Teórico:

Materiales específicos, cuerdas, material textil en general, mosquetones, piolet, empotradores pasivos y mecánicos, frenos, tornillos, etc.

Nociones generales de la física aplicada, factor de caída, fuerza de choque, etc.

Interpretación de croquis, escalas de graduación y singularidades. Nociones básicas sobre el manejo del ARVA.

Práctico:

Colocación de los anclajes y reuniones en nieve.

- Setas de nieve
- Piolet enterrado horizontal
- Piolet enterrado reforzado
- Ancla de Nieve (deadman)
- Pie-freno
- Piolet vertical

- Puente de hielo (Abalakovl)

Colocación de anclajes en roca.

- Montaje de reuniones en roca.
- Montaje de reuniones híbridas.
- Progresión a largos.

Rapel.

Descensos.

Progresión en ensamble.