



INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Curso de ALPINISMO RÁPIDO LIGERO Sección de Formación

Fecha: 10 y 11 de MARZO de 2022

Lugar de realización: SIERRA de GREDOS

Número de participantes: GRUPOS DE 4

Transporte: Vehículo particular

Coordinador/a: Fernando Serrano (fserranosaz@yahoo.com)

Formadores: Escuela Alpina de Gredos

INFORMACIÓN COVID 19

Los participantes en la actividad están obligados a cumplir en todo momento las obligaciones impuestas por las administraciones, instalaciones hoteleras y gestores de refugios para mitigar el riesgo de la COVID19, así como las medidas de protección impuestas en el transporte por carretera (uso de mascarillas).

¡ PASAPORTE COVID OBLIGATORIO PARA ESTA ACTIVIDAD !

Descripción del curso

Curso de ALPINISMO RÁPIDO Y LIGERO impartido por guías internacionales de la UIAGM (Unión Internacional de Asociaciones de Guías de Montaña).

Dirigido a personas con experiencia en escaladas invernales de dificultad media-alta que quieran descubrir una visión moderna de practicar alpinismo aprendiendo técnicas sencillas y seguras que les permitan optimizar sus capacidades y, gracias a ello, acometer sus objetivos alpinos con las mayores garantías de éxito.

Contenidos:

- Material imprescindible para una actividad de alta montaña
- Cómo reducir el peso de tú mochila llevando todo lo necesario
- Preparación del material y la mochila
- Maniobras sencillas y seguras:
 - o Colocación de anclajes y montaje de reuniones: sistemas seguros y sencillos
 - o Orden en la reunión: colocación de la cuerda, cambio de primero, etc.
 - o Formas de asegurar al primero y al segundo para ahorrar maniobras.
- Planificar la actividad en base a tus capacidades y circunstancias
- Como reducir el horario de la actividad sin tener que correr
- Elección de la vía; parámetros a valorar
- Uso de la cuerda simple en terreno de aventura
- Rapeles con cuerda simple + cordino auxiliar. Otros sistemas de descenso en rapel.

Todos los contenidos se practican en terreno real. El segundo día se escala un corredor bajo la supervisión del profesor.

Servicios incluidos:

- Guía de alta montaña UIAGM con más de 20 años de experiencia.
- Accesos en 4x4
- Material técnico colectivo (cuerdas, mosquetones, anclajes, etc.)
- Seguros de accidentes (rescate y primera asistencia) y responsabilidad civil.
- Apuntes: manual publicado por el profesor del curso con la editorial Desnivel.



Material necesario

- Chaqueta y pantalón de gore-tex o similar
- Chaqueta con relleno térmico o forro polar, mallas y camisetas de tejido térmico
- Gorro y braga de cuello y guantes (recomendable 2º par de repuesto)
- Guetres (polainas) y calcetines de repuesto
- Botas rígidas (IMPRESINDIBLE, posibilidad de alquilar)
- Mochila de 25-35 litros y botella o termo de 1 litro
- Gafas de sol y cremas de protección solar
- Bastones de marcha (recomendable)
- Arnés, casco y cabo de anclaje, cesta y 3 mosquetones de seguridad
- Crampones (semiautomáticos o automáticos)
- 2 piolets técnicos (posibilidad de alquilar)
- Linterna frontal

Alojamiento y Transporte

El precio incluye dos días de alojamiento con desayuno en el Hotel Galayos en Hoyos del Espino, entrando el miércoles 9.

El transporte se realizará en coches particulares. El club ayudará en su organización.

Apunte y formalización de la inscripción

- El apunte automático se abrirá el 10 de febrero de 2022, mediante el cual, los interesados en participar, entrarán en lista de espera.
- Seguidamente tendrán que confirmar que cumplen con los requisitos exigidos en cuanto a material y experiencia.
- Se realizarán prácticas en la Sierra de Guadarrama para que los interesados comprueben si están preparados
- Formalización de la inscripción y pago de la actividad.

Los socios colaboradores del club tendrán prioridad en la inscripción.

Coordinador: Fernando Serrano

Email: fserranosaz@yahoo.com formacion@montanapegaso.es