



INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Curso de Seguridad en Terreno de Aludes Nivel 1 (ACNA-STA1) Sección de Formación

Fecha: 3, 4 y 5 de marzo de 2023

Lugar de realización: Zona Somport/Astún

Alojamiento: Albergue "Refugio de Canfranc" <http://sargantana.info/web/albergue-refugio-canfranc/>

Número de participantes: 12

Transporte: Vehículo particular

Coordinador/a: Juan Enrique Rodríguez (ierp2873@gmail.com)

Formadores: Mikel Valdivieso (Nafar Gidak Guías de Montaña de Navarra)

Descripción del curso

El curso se impartirá en 3 jornadas, con el siguiente horario:

- Viernes 3. Teoría en Canfranc de 18 a 21 horas.
- Sábado 4. Prácticas en Somport de 8 a 15 horas. Aula en Canfranc de 17 a 20 horas.
- Domingo 5. Prácticas en Astún de 8 a 15 horas.

El objetivo general del curso es facilitar al alumno las herramientas y los conocimientos necesarios para circular con seguridad en terreno de aludes.

Los objetivos específicos son:

- Reconocer y evitar el terreno de aludes.
- Saber preparar una salida (BPA, meteorología, etc)
- Entender la relación entre estratificación y peligro de aludes
- Aprender las técnicas de reducción del riesgo
- Aprender las técnicas básicas de autorescate

Los contenidos del curso son los siguientes:

- Terreno de aludes y trampas de terreno
 - Trazado de rutas seguras
 - Estratificación de la nieve
 - Condiciones actuales de la nieve y efectos de la meteorología (pronósticos)
 - Preparación de una salida y técnicas de reducción del riesgo
 - El factor humano en accidentes por aludes
 - Rescate
 - básico (DVA, pala, sonda y organización).
 - Evaluator
-



Requisitos del curso

Imprescindible hacer esquí de travesía.

Formación previa: ninguna. Se recomienda haber asistido a alguna charla o haber leído alguna publicación.

Condiciones físicas: ser capaz de circular con facilidad por la nieve (salidas de entre 500 y 1000 m de desnivel)

Se recomienda estar en posesión de la tarjeta de federado para la actividad.

Material obligatorio

- Esquí, bastones y botas de esquí de travesía.
- Casco
- Ropa técnica para la práctica del esquí.
- Material de seguridad: ARVA, pala, sonda (Mínimo 240 cm).

Material necesario

- Chaqueta impermeable de membrana Gore-tex o similar.
- Pantalón de esquí.
- Camiseta térmica (primera capa).
- Forro polar o similar (segunda capa).
- Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
- Calcetines.
- Braga para el cuello.
- Guantes finos tipo forro polar.
- Guantes gordos.
- Gorro para el frío
- Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial
- Pic-nic.

Material recomendado: brújula, clinómetro y mapa de la zona.



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

Otra información reseñable

El **precio** incluye el curso, materiales formativos y el alojamiento en régimen de media pensión del viernes y sábado.

- Colaboradores Federados: 178,40 €
- Colaboradores No federados: 184, 40 €
- Resto Federados: 226,40 €
- Resto No Federados: 232,40 €

El precio NO incluye: transporte, material individual. Se verá la posibilidad de gestionar el transporte de forma conjunta.

Inscripción: Una vez abierto el apunte, todas las personas interesadas serán inscritas “En lista de espera”, y una vez comprobado que cumple los requisitos para participar en el curso, pasará a la condición de inscrito.

Todos los alumnos deberán enviar los siguientes datos al correo de contacto (jerp2873@gmail.com)

- Nombre
- Apellidos
- Fecha Nacimiento
- DNI
- Correo Electrónico
- Número de teléfono móvil

Alojamiento: Es necesario llevar saco, o sino, el alojamiento dispone de servicio de alquiler de sábanas (3 €).
