



## INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

### Curso de ALPINISMO II Sección de Formación

**Fecha:** 10-12 de marzo 2023

**Lugar de realización:** Sierra de Gredos, Ávila.

**Número de participantes:** 8

**Transporte:** Vehículo particular

**Coordinador/a:** Vanesa Moreno ([vmboiza@gmail.com](mailto:vmboiza@gmail.com)), Fernando Serrano ([fserranosaz@yahoo.com](mailto:fserranosaz@yahoo.com))

**Formadores:** Guía de la Escuela Madrileña de Alta Montaña- Federación Madrileña de Montaña

#### Descripción del curso

Curso de ALPINISMO AVANZADO impartido por guías de la Escuela Madrileña de Alta Montaña (EMAM-FMM)

El objetivo principal es dominar técnicas de progresión a largos, técnicas de descenso, iniciarse en técnicas de escalada de hielo vertical, manejo de cuerda, elementos de seguridad y maniobras auxiliares, fundamentales para la realización con seguridad de rutas invernales de dificultad moderada. Los principales contenidos del curso son:

- Teóricos: materiales específicos, cuerdas, material textil en general, mosquetones, arneses, cascos y frenos; anclas y estacas, tornillos de hielo, piolet y crampones, interpretación de croquis, escalas de graduación y singularidades.
- Prácticos: repaso de la colocación de anclajes en nieve, piolet (horizontal y vertical), setas de nieve y anclajes naturales. Montaje de reuniones, progresión a largos, colocación de tornillos de hielo, progresión con dos piolets. Montaje y realización de rapel.

#### Alojamiento

Refugio Laguna Grande, 05631 Zapardiel de la Ribera (Ávila) .

El alojamiento es en régimen de media pensión los dos días, incluida la cena del viernes (20:30). Si no es posible llegar a la cena el viernes se podrá solicitar cambio por comida del sábado con previo aviso. Necesario llevar saco, el refugio no dispone de ducha.

#### Transporte

El viaje se realizará en vehículos particulares y se coordinará con los participantes.

#### Requisitos del curso

Es **imprescindible** tener la licencia en vigor. Las licencias válidas son aquellas que incluyen en su cobertura "Todas las actividades de montaña", independientemente de si son anuales, trimestrales o Semestrales.

Son necesarios conocimientos previos en Alpinismo, es recomendable haber realizado actividades de montañismo/alpinismo en época invernal y haber realizado el curso de Alpinismo Intermedio o tener los conocimientos del mismo (manejo básico de piolet, crampones, autodetenciones y aseguramientos puntuales en nieve).

#### Material

El curso incluye el **material técnico colectivo**.

El resto de **material personal individual** correrá a cuenta de cada participante: ropa de nieve (pantalón y chaqueta-abrigo tipo esquí, o válido para nieve), ropa de recambio, botas rígidas o semirrígidas resistentes



## A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

---

al agua válidas para crampón semi o automático, casco, pareja de piolet para terreno vertical, crampón semi o automático, arnés y cabo de anclaje. Guantes para nieve y gafas.

Es **recomendable** que los participantes lleven su propio freno tipo cesta con mosquetón de seguro y cabo de anclaje, en caso contrario, lo aportará la entidad organizadora (EMAM-FMM)

Agua y comida. Recomendable guetres o polainas y material de seguridad y progresión en nieve/hielo.

---

### **Precio**

- Coordinadores y/o colaboradores: 185,00 €
- Resto de socios: 213,00 €

El refugio no realiza descuento a federados que tengan extensión FEDME, sólo a los federados en Castilla y León.

El curso incluye:

- Clases prácticas en el medio natural.
- Material técnico colectivo.
- Certificado del curso.
- Profesorado titulado TD.
- Alojamiento en régimen de media pensión (cena de viernes incluida a las 20:30h).

---

### **Inscripción**

Todos los interesados deberán apuntarse en "Lista de espera", y una vez comprobados los requisitos para la realización del curso, serán inscritos en la actividad.

Una vez aceptada la inscripción, se deberán enviar los siguientes datos al correo de contacto de los coordinadores:

- Nombre
- Apellidos
- Fecha Nacimiento
- DNI
- Correo Electrónico
- Número de teléfono móvil
- Licencia federativa (tipo y número). Indicar si incluye reciprocidad de refugios.

---

### **Otra información reseñable**

Se coordinará el viaje entre los participantes.

---