

## **CURSO DE INICIACIÓN A LA MONTAÑA INVERNAL**

Dirigido a todas aquellas personas que disfrutan de este deporte en verano pero que carecen de los conocimientos y práctica necesaria para seguir practicando con seguridad su deporte en la temporada invernal.

El curso tendrá un nivel de iniciación y contará con los siguientes objetivos y contenidos:

### **Objetivos.**

Adquirir los conocimientos y dominar las técnicas básicas para que los deportistas puedan moverse con autonomía y seguridad por la montaña en invierno a fin de poder realizar ascensiones e itinerarios sencillos.

### **Contenidos.**

- Equipo y material
- Planificación de la actividad.
- Técnicas de piolet y crampones ( progresión , talla de peldaños, cramponaje).
- Autodetención
- Aseguramiento y manejo básico de la cuerda
- Orientación básica
- Conocimiento y prevención de riesgos en montaña
- Manejo básico de la cuerda y aseguramiento
- Repaso de nudos
- Anclajes en nieve , hielo y roca
- Detención de caídas
- Rápel en nieve.

El curso tendrá un carácter teórico-práctico donde se aplicarán los conocimientos adquiridos en las sesiones teóricas a las prácticas al aire libre .



## **Temporalización:**

COMIENZO DEL CURSO:

### **SEMANA 9 – 15 de febrero.**

Jueves 12 de febrero: comienzo del curso. 1 sesión teórica sobre normas de funcionamiento, equipamiento y material.

Sábado 14 y domingo 15 de febrero salidas al monte para practicar lo aprendido.

### **SEMANA 16 – 22 de febrero.**

1 sesión teórica sobre los peligros de la montaña invernal.

1 práctica en el rocódromo de Boltaña : aprendizaje de las técnicas de rapel.

Sábado 21 o domingo 22: salida al exterior para observar y practicar.

### **SEMANA 23 de febrero-1 de marzo.**

1 sesión teórica sobre Cartografía y orientación.

Sábado 31 de febrero o domingo 1 de marzo: salida al monte para practicar lo aprendido.



## **IMPORTANTE:**

Las plazas están limitadas al número de 6 personas por riguroso orden de inscripción. En caso de haber más personas interesadas se estudiará la posibilidad de realizar un segundo grupo de acuerdo al nivel demandado .

Los días para realizar las salidas a la montaña y las sesiones teóricas, se fijarán en función de la disponibilidad de los inscritos y del monitor titulado, intentando satisfacer las necesidades de todos.

A todos los inscritos se les realizará un seguro de accidentes para cada salida al exterior que cubre el tipo de actividades a realizar.

Los desplazamientos hasta los lugares de las salidas prácticas correrán a cargo de los inscritos.

La edad mínima para inscribirse en el curso son 18 años, requiriéndose una condición física mínima para poder disfrutar del mismo.

Es imprescindible un mínimo de material personal , si no se dispone de piolet , crampones, arnés y casco se intentará facilitar a través de este Servicio.