

# Curso de progresión con **seguridad** en **montaña invernal**



# Curso de progresión con seguridad en montaña invernal

La montaña en invierno, cubierta de nieve y de hielo, nos ofrece uno de los paisajes más excitantes de la naturaleza. Pero nunca debemos olvidar que se trata de un terreno peligroso, donde es necesario dominar técnicas específicas para poder disfrutarlo con cierta seguridad.

Precisamente el objetivo de este curso es el de dotarte con los conocimientos necesarios para que puedas comenzar a adentrarte en estos paisajes invernales de alta montaña y de paso, que adquieras una correcta formación de cara a poder disfrutar de las actividades más montaÑeras que Kasbah Itran desarrolla en Perú, Kirguistán y los Balcanes.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Progresión con raquetas y bastones.
- Técnicas de progresión con piolet y crampones en función del grado de inclinación de la pendiente.
- Técnicas de autodetención en función del material que estemos utilizando.
- Montaje de un pasamanos para salvar un terreno complicado.
- Métodos para asegurar mediante cuerda nuestra progresión.
- Conocimientos de los nudos esenciales.
- Construcción de un iglú de fortuna.

## CRONOLOGÍA DEL CURSO:

### Viernes por la tarde:

20 h. Llegada al albergue y presentaciones.

21 h. Cena.

22 h. Introducción a los materiales invernales: ajuste de raquetas y crampones.

Seguridad y prevención de accidentes en terreno nevado.

### Sábado por la mañana:

Salida a la montaña para conocer y poner en práctica las técnicas de progresión en terreno nevado con raquetas y bastones y el uso correcto del piolet y crampones tanto en marcha como para autodetenernos si sufrimos una caída.

9 h. Desayuno.

10 h. Técnica de progresión con raquetas-bastones y con piolet-crampones.

Autodetenciones.

14 h. Comida en el albergue

### Sábado por la tarde:

En el albergue practicaremos la técnicas de uso de la cuerda y aseguramiento de la marcha para luego ponerlas en práctica al día siguiente.

15 h. Repaso en el exterior del albergue de las técnicas de progresión y autodetenciones.

18 h. Nudos y maniobras con cuerdas. Anclajes con el material y pasamanos.

21 h. Cena en el albergue.

### Domingo:

Pondremos en práctica lo aprendido el día anterior sobre anclajes y aseguramiento en terreno nevado.

9 h. Desayuno.

10 h. Práctica de cuerdas y anclajes. Seguridad en terreno nevado, construcción de un refugio de fortuna.

14 h. Comida en el albergue.

15.30 h. Despedida.

# Curso de progresión con seguridad en montaña invernal



## ►FECHAS 2020:

Primer grupo:

17, 18 y 19 de enero.

Segundo grupo:

14, 15 y 16 de febrero.

## ►LUGAR:

Albergue Valle del Sol.

Pineda de la Sierra (Burgos).

## ►MATERIAL IMPRESCINDIBLE

- Ropa impermeable, pantalón y chaqueta.
- Guantes impermeables.
- Botas de montaña.
- Mochila 20-30l de montaña con cintas a los lados para raquetas y portamaterial para piolet.
- Crampones y piolet (posibilidad de alquilarlos).
- Casco (recomendable si se tiene, si no la empresa lo proporcionará para las prácticas de autodetención).
- Frontal.
- Cantimplora.
- Condición física adecuada a la actividad .

## ►PRECIO

Grupos de 6 A 8 personas:

195,00 EUROS/PERSONA

El precio incluye: Monitor titulado de Montaña (perteneiente a la AEGM y UIMLA), seguro de la actividad, alojamiento y comidas según programa en el Albergue Valle del Sol, raquetas y bastones, material común para prácticas en la nieve (mosquetones, cintas cosidas y cuerdas), cascos para prácticas de autodetención.

Posibilidad de transporte compartido desde Burgos.

No está incluido: Crampones y piolet, posibilidad de alquiler.

## ►INFORMACIÓN:

Pablo Vicente (monitor de la actividad).

tel 686758675

pablogv@trekbystep.com

Ángel García (organización).

tel 620984000

angel@kasbahitran.com