CURSO DE ALPINISMO INVERNAL 2012

Impartido por monitores titulados por la Escuela Aragonesa de Montañismo

NIVEL I iniciación

11-12 de febrero

18-19 de febrero

PLAZAS: **8** máximo

LUGAR: Escuela de Benasque

FECHA límite de inscripción: **8 de febrero**

PRECIO socios: **195 €**

PRECIO no socios: **215 €**

(incluye pernocta, desayuno y cena de los dos fines de semana en la escuela de Benasque).

AS CIMAS
club de montaña

Ildefonso Manuel Gil, 8 bajos
50015 Zaragoza
Tel 976 73 61 41
www.ascimas.com
club@ascimas.com
Miercoles de 20 a 22 h.

AS CIMAS
club de montaña
Asoc. Vec. REY FERNANDO
Ildefonso Manuel Gil, 8 bajos
50018 Zaragoza
Tel 976 73 61 41. Miercoles de 20 a 21,30 h.
www.ascimas.com
club@ascimas.com

Curso de iniciación al ALPINISMO INVERNAL

11-12 y 18-19 febrero del 2012

OBJETIVOS DEL CURSO:
Conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad empleadas en la práctica del alpinismo invernal.

NIVEL DEPORTIVO MINIMO
Condición física aceptable. No se precisan conocimientos previos.

CONTENIDOS DEL CURSO
- Material y equipo básico del alpinismo invernal.
- Reuniones y sistemas de seguros en terrenos nevados.
- Técnica de autodetención con y sin crampones y piolet.
- Progresión y descenso con y sin crampones y piolet.
- Sistema de progresión de una cordada.
- Sistema de rapel de fortuna.
- Progresión por cuerda fija.
- Encordamiento glaciar.
- Nudos básicos para la practica del alpinismo.

CHARLAS:
Miércoles 8. Material
MIércoles 15. Nudos y organización

MATERIAL OBLIGATORIO A APORTAR POR EL ALUMNO
- Botas de montaña y polainas.
- Ropa impermeable (chaqueta y pantalón)
- Ropa de abrigo.
- Calcetines calientes y otros de repuesto.
- Gorro y dos pares de guantes, unos impermeables.
- Gafas de sol y crema solar y labial de alta protección.
- Mochila de 40 Litros aprox y cantimplora.
- 3 Cordinos de 7 mm de diámetro y 1,5 de longitud.
- Un cordino de 9 mm de diámetro y 3,5 m de largo, o cabo de anclaje
- 1 Cintas planas tubulares de 2 cm de ancho por 4,5 de largo.
- 2 Mosquetones tipo HMS de seguridad con rosca.
- Reverso 3 o 4, ATC GUIDE o similar.
- Crampones piolet y casco.

(el club tiene un pequeño stock de estos últimos materiales que pondrá a disposición del alumnado hasta fin de existencias. En caso de necesitarlo comunicarlo con tiempo.)

RELACION PROFESOR-ALUMNO (Monitores titulados de la Escuela Aragonesa de Montañismo)
Un profesor por cuatro alumnos.
Plazas: 8 Máximo y 4 Mínimo

Fecha Limite de Inscripción : 8 Febrero 2012. RESERVA PREVIO PAGO

Precio socios: 195 €. Precio no socios: 215 €.

Incluye pernocta y cena de los días 11 y 18 (sábados) y desayuno del 12 y 19 (domingos) en la Escuela de Alta Montaña de Benasque.
No incluye nada que no conste aqui