

CURSO DE INICIACIÓN A LA ALTA MONTAÑA INVERNAL

PROGRESIÓN SOBRE NIEVE Y HIELO
ASEGURAMIENTO Y ANCLAJES EN NIEVE

25 horas

Clases teóricas en Murcia. Prácticas Sierra Nevada



FECHAS

- **31** (martes) de **ENERO**, **1** (miércoles), **2** (jueves) de **FEBRERO**: clases teóricas, de 19:45 a 21:45.
- **3** (viernes) (ir a dormir al Refugio Postero Alto, Jerez del Marquesado), **4** (sábado) y **5** (domingo) **FEBRERO** prácticas en Sierra Nevada. En el supuesto de mal tiempo, las prácticas podrían trasladarse al fin de semana 7, 8 y 9 de febrero.

LUGAR DE REALIZACIÓN PRÁCTICAS

- Sierra Nevada. Barranco Alhorí.

OBJETIVOS

- Practicar marcha ascensión y descenso en nieve y hielo con y sin crampones.
- Ganar seguridad y adquirir las destrezas necesarias para poder afrontar ascensiones invernales en nieve con tramos de hielo.
- Conocer y ensañar la autodetección con piolet para ser capaz de detenerse en una caída en nieve dura.
- Conocer los peligros y limitaciones de marcha sobre hielo.
- Saber asegurar a un compañero en la nieve con una cuerda. Conocer las limitaciones y posibilidades de los anclajes y seguros en nieve. Conocer los peligros de la marcha en cordada en nieve.
- Instalar anclajes en nieve, asegurar cuerdas y autoasegurarse para subir o descender por ellas.
- Adquirir conocimientos técnicos sobre uso, cuidado, fijación crampones/pioletes.
- Adquirir conocimientos técnicos sobre diversos materiales para protegerse en nieve/hielo.
- Adquirir conocimientos técnicos sobre equipo y material a utilizar en la alta montaña invernal.
- Conocer la metamorfosis de la nieve y los cambios en el manto nivoso.
- Identificar los tipos de alud. Placas de viento y cornisas.
- Adquirir conocimientos que permitan predecir riesgos de avalanchas y cómo actuar en caso de aludes de nieve.
- Saber los medios de predicción de avalanchas de España y la Escala Europea de aludes.

CONTENIDOS

- Equipo y material para ascensiones invernales en Alta Montaña.
- Técnicas de progresión en pendientes nevadas/heladas.
- Utilización correcta de crampones.
- El piolet como instrumento de progresión y seguridad.
- Diferentes sistemas de autodetención.
- Sistemas de anclaje en nieve. Reuniones. Aseguramiento.
- Asegurarse/subir/bajar una cuerda fija en nieve.
- Encordamiento y detención de caídas en nieve (práctica).
- Práctica de marcha y progresión en hielo.
- Meter tornillos/Avalakov en hielo.
- Práctica asegurada desde arriba de escalada en cascada.
- Rápel en nieve/hielo.
- Recuperación de piolet después de rápel.
- El manto nivoso. Metamorfosis de la nieve. Tipos de avalanchas. Acción el viento sobre el manto nivoso (placas de viento y cornisas). Cómo prevenir sufrir una avalancha. Cómo actuar en caso de aludes. Boletín de información nivológica y del peligro de aludes. Escala Europea de Peligro de Aludes.
- Consejos y orientaciones de seguridad en Alta Montaña.

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- Martes **31** de **enero**, de 19:45 a 21:45, todas las clases teóricas se desarrollarán en el local de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia. (Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003, Murcia.).
- Miércoles **1** de **febrero**, de 19:45 a 21:45 local FMRM.
- Jueves **2** de **febrero** 19:45 a 21:45 local FMRM.
- Viernes **3**: salida hacia Sierra Nevada 17,30h. Es posible otra hora de partida, pero los alumnos deben llegar a dormir al refugio.
- Sábado **4**: prácticas en el Bco. Alhorí y pernocta en refugio Postero Alto.
- Domingo **5**: prácticas Bco. Alhorí y regreso a Murcia.

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 149 euros federados FMRM o FEDME. Para tener des cuentas en el refugio Postero Alto es necesario tener la licencia FEDME.
- Ratio Profesor/Alumno: un instructor cada 4 alumnos. Excepcionalmente, algún grupo puede ir 1/5.
- Profesorado: Técnicos Deportivos en Alta Montaña.

INCLUYE

- Técnicos Deportivos en Alta Montaña como profesores.
- Todo el Material necesario para el desarrollo de la actividad: cuerdas, material de escalada nieve/hielo, descensores, aseguradores. Cascos, arneses, piolet y crampones en los términos establecidos en el apartado “Equipo y material imprescindible”.
- Apuntes sobre los contenidos del curso (Material: piolet y crampones. Autodetección. Progresión en nieve. Seguros en hielo y nieve. Avalanchas. Marcha por terrenos Nevados).

CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamiento a Sierra Nevada. Se realizará en los vehículos de los participantes agrupando a los mismos en coches particulares.
- Pernoctas en el refugio, desayunos/cenas serán por cuenta del alumno. La FMRM se encargará de la gestión de las reservas necesarias para las pernoctas en el refugio.
- La información sobre el refugio Postero Alto la puedes obtener en:
<https://refugioposteroalto.es/>
- Precios refugio Postero Alto durante la temporada 2022 para federados FEDME: pernoctas 13,50 €, cenas 16€, desayunos 6,50€.

EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Todos los alumnos deben llevar casco, arnés, piolets, crampones y botas aptas para nieve. La FMRM puede proporcionar arnés, casco, crampones y piolets a los alumnos que carezcan de ellos, previa petición.
- Polainas o güetres.
- Gafas de sol polarizadas, gorro de montaña y guantes.
- Mochila 40l.
- Chaqueta impermeable.
- Cantimplora. Agua (litro y medio...). Algo de comida para picar durante las prácticas.

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

- Pantalones de montaña o forro polar.
- Sobrepantalones impermeables.
- Chaqueta de forro polar o similar.
- Ropa interior térmica + repuesto.
- Collarín similar para abrigar cuello.

- Gorro, verdugo, pasamontañas o similar para abrigar la cabeza
- Guantes impermeables y Guantes finos térmicos.
- Linterna frontal.
- Cremas protectoras piel y labios.
- Saco de dormir para dormir en refugio.

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro cubra la modalidad deportiva del curso, o bien, cuando la convocatoria lo autorice, suscribir seguro de día que cubra la actividad ofertada por la misma. Si el seguro de día no es el gestionado por la FMRM, deberá presentar copia de la póliza contratada y ser autorizado.
- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en <http://www.fmrn.net/intranet>
- La fecha de inscripción finaliza dos días antes del inicio del curso.
- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización paterna.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado EMA/FMRM que acredita la formación recibida.

MÁS INFORMACIÓN

Federación de Montañismo de la Región de Murcia.
Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.
fmrn@fmrn.net – Tlf. 968 340 270