

CURSO DE INICIACIÓN A LA ALTA MONTAÑA INVERNAL

**PROGRESIÓN SOBRE NIEVE Y HIELO.
ASEGURAMIENTO Y ANCLAJES EN NIEVE
23 horas**



FECHAS

17, 19 (teóricas 20-22 h.), 20 (viaje a Sierra Nevada), 21 y 22 (prácticas), febrero 2015.
En el supuesto de mal tiempo, las prácticas podrían trasladarse al 28 de febrero y 1 de marzo.

LUGAR DE REALIZACIÓN

- Sierra Nevada. Refugio Postero Alto. 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.

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 autodetección.
- 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 asegurado desde arriba de escalada en cascada.
- Rápel en nieve/hielo.

- Consejos y orientaciones de seguridad en Alta Montaña.
- Recuperación de piolet después de rápel.

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- LUNES 17: de 20 a 22 h. clase teórica.
- VIERNES 19: de 20 a 22 h. clase teórica. Prácticas nudos.
- VIERNES 20: salida a las 17,30 h. hacia Sierra Nevada. Es posible otra hora de partida, pero los alumnos deben llegar a dormir al refugio.
- SÁBADO 21: prácticas en el Bco. Alhorí y pernocta en refugio Postero Alto.
- DOMINGO 22 prácticas Bco. Alhorí y regreso a Murcia.

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 110 euros federados (120 € no federados).
- Ratio Profesor/Alumno: un instructor cada 4 alumnos. Excepcionalmente, algún grupo puede ir 1/5.
- Profesorado: Instructores de Alpinismo titulados E.M.A./F.M.R.M.

INCLUYE

- Instructores de Alpinismo titulados de la E.M.A./F.M.R.M.
- 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".

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. La F.M.R.M. establecerá en cada convocatoria la oferta de descuentos pactada con el refugio para los que quieran contratar estos servicios. Se recuerda que la pernocta en el refugio es obligada por las normas del Parque Natural de Sierra Nevada. El resto de servicios (cenas, desayunos son opcionales).
- La información sobre el refugio Postero Alto la puedes obtener en <http://refugioposteroalto.es/>
- Precios refugio Postero Alto durante la temporada 2015 para federados FEDME: pernoctas 8,50 €, cenas 12 €, desayunos 4,50 €. Para los no federados FEDME los precios son: pernoctas 17 €, cenas 15 €, desayunos 5,50 €.

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 (F.M.R.M.), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (F.E.D.M.E.), 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 E.M.A. podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La E.M.A. 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 E.M.A./F.M.R.M. que acredita la formación recibida.

MÁS INFORMACIÓN

Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

Horario: de lunes a jueves de 19:00 a 21:00 y los viernes de 11:00 a 13:00.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

fmrmm@fmrmm.net – Tlf. 968 340 270 - Fax 968255372