

CURSO DE INICIACIÓN A LA ALTA MONTAÑA INVERNAL PRÁCTICA PROGRESIÓN SOBRE HIELO ASEGURAMIENTO Y ANCLAJES EN NIEVE



FECHAS Y LUGAR DE REALIZACIÓN:

19 DE MARZO 17:30-21:30. CASA DEL DEPORTE - Alameda de la Constitución s/n (Lorca)
21, 22 y 23 DE MARZO. SIERRA NEVADA - REFUGIO POSTERO ALTO (Jérez del Marquesado)

PRECIO:

54€ FEDERADOS EN CLUBES DE MONTAÑA DE LORCA

23 HORAS

Obtención de certificado EMA-FMRM

CURSO DE INICIACIÓN A LA ALTA MONTAÑA INVERNAL

CÓDIGO: AL01

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.
- Aprender la autodetención 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 de crampones y piolets.
- Adquirir conocimientos técnicos sobre diversos materiales para protegerse en nieve y hielo.
- Adquirir conocimientos técnicos sobre equipo y material a utilizar en la alta montaña invernal.

CONTENIDOS

- Equipo y material para las 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 y Avalakov en hielo.
- Práctica asegurado desde arriba de escalada en cascada.
- Rápel en nieve y hielo.
- Consejos y orientaciones de seguridad en Alta Montaña.
- Recuperación de piolet después de rápel.

PROGRAMACIÓN

MIÉRCOLES 19 DE MARZO

17:30 – 21:30 h. Sesión teórica. Casa del Deporte (Lorca)

VIERNES 21 DE MARZO

16:30 h. Salida hacia Sierra Nevada. Es posible otra hora de salida, pero los alumnos deben llegar por la noche al refugio.

SÁBADO 22 DE MARZO

Prácticas en el Barranco del Alhorí.

Pernocta en Refugio Postero Alto.

DOMINGO 23 DE MARZO

Prácticas en el Barranco del Alhorí.

Regreso a Lorca.

MARZO 2014						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

CUOTA, RATIO Y PROFESORADO

Precio por alumno: 54€ Federados FMRM o FEDME en Clubes de Montaña de Lorca.

Ratio profesor alumno: 1/4

Profesorado: Instructores de Alpinismo titulados de la EMA-FMRM

EQUIPO Y MATERIAL NECESARIO

- Casco*
- Arnés*
- Piolet*
- Crampones*
- Botas de montaña invernal.
- Polainas para nieve.
- Mochila 40L.
- Ropa interior térmica + repuesto.
- Chaqueta de forro polar o similar.
- Chaqueta impermeable.
- Pantalones de montaña.
- Sobrepantalón impermeable (recomendable).
- Braga para cuello.
- Gorro.
- Guantes impermeables y guantes finos térmicos.
- Gafas de sol polarizadas.
- Crema solar y protector labial.
- Linterna frontal y pilas de repuesto.
- Agua (mínimo 1,5L) y comida para picar durante las prácticas.
- Saco de dormir para el refugio.

*La FMRM puede proporcionar arnés, casco, crampones y piolet a los alumnos que carezcan de ellos, previa petición y pago adicional de 5 €.

**NOVA DEPORTES (Lorca) ofrece importantes descuentos en la compra de equipo y material para los participantes en el curso.

INCLUYE

- Curso de Iniciación a la Alta Montaña Invernal, Práctica de progresión sobre hielo y Aseguramiento y anclajes en nieve. 23 horas.
- Instructores de Alpinismo titulados de la EMA-FMRM. Ratio 1/4
- Material colectivo: cuerdas, material de escalada en hielo y nieve, descensores, aseguradores...
- Casco, arnés, piolet y crampones en los términos establecidos en el apartado "Equipo y material necesario".

CONCEPTOS 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 (dos) y manutención.
- Se recuerda que la pernocta en el refugio es obligada por las normas del Parque Natural de Sierra Nevada.**

INSCRIPCIÓN. REQUISITOS PARA LA ADMISIÓN

- Estar federado en un Club de Montaña de Lorca y estar en posesión de la licencia federativa 2014 FEDME o FMRM, o de otra Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro cubra la modalidad deportiva del curso.
- Cumplimentar hoja de inscripción del curso, que se puede descargar desde la web de NALTURA www.naltura.es y enviarla junto con el resguardo de la transferencia bancaria a naltura@lorca.es
- El ingreso del total de la cuota de inscripción (54€) deberá realizarse en la cuenta de CAJAMAR 3058/0305/85/2720006090 a nombre de NALTURA Escalada y Aventura, indicando nombre y apellidos, y en el concepto Curso Alta Montaña.
- La fecha de inscripción finaliza cuatro días antes del inicio del curso a la actividad.
- El alumno debe tener estado de salud y forma física que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA-FMRM podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA podrá suspender o aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas o de nieve no son las conformes para su realización. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados o suspendidos no realizados.
- La edad mínima para inscribirse es de 18 años.
- 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.

PRECIOS REFUGIO POSTERO ALTO 2014

Federados FEDME: pernocta 8 €, cena 13 €, pic-nic 10€, desayuno 4,50 €.

No federados FEDME: pernocta 17€, cena 17€, pic-nic 10€, desayuno 5,50€

ORGANIZAN

A.D. NALTURA Escalada y Aventura

CONCEJALÍA DE DEPORTES. AYUNTAMIENTO DE LORCA

IMPARTE

EMA ESCUELA MURCIANA DE ACTIVIDADES DE MONTAÑA

FMRM FEDERACIÓN DE MONTAÑISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

COLABORA

NOVA DEPORTES. Avda Juan Carlos I, 74. Lorca

MÁS INFORMACIÓN

NALTURA. Escalada y Aventura
G 73373755

C/ Benemérita Nº 20 1ºE 30800 Lorca MURCIA

Tfn. 617 704019 Email. naltura@lorca.es

www.naltura.es