

JORNADAS DE TÉCNICAS INVERNALES EN ALTA MONTAÑA



(Nivel Iniciación) Del 18 al 19 de enero
Graus-Benasque

BASES:

.- Se plantea unas jornadas técnicas de alta montaña. Donde podrás aprender y practicar con claridad las técnicas de iniciación del movimiento en la alta montaña invernal, conociendo y utilizando piolet, crampones y practicando su uso así como el de las maniobras básicas de progresión y aseguramiento. Adaptaremos el nivel en función de la experiencia del grupo.

.- El curso se realizará mayoritariamente de forma práctica, con complemento de clases teóricas relativas al material y a la progresión en montaña;

- Primera jornada en Graus: en aulas y rocódromo
- Segunda jornada en las montañas de Benasque

.- La realización de esta se hará con el Monitor de alta montaña Javier Torres (Escuela Aragonesa de Montañismo)

DIRIGIDO A:

A los socios del club y simpatizantes habituados a la marcha en montaña que quieran adquirir conocimientos de progresión invernal en alta montaña.

REQUISITOS:

Requisitos de los participantes: Ser mayor de edad y disponer de la tarjeta federativa del año en curso que cubra la actividad. No se requiere experiencia en alta montaña.

NIVEL I: Iniciación.

Para aquellas personas con pocos conocimientos de movimiento en alta montaña invernal y uso básico de crampones y piolet.

CONTENIDOS DE LAS CLASES PRÁCTICAS:

- * Presentación del curso a cargo del Monitor de alta montaña, Javier Torres.
- * Material y equipo básico. Piolet, crampones.
- * Taller de nudos en rocódromo, encordamiento, anclajes, reuniones, rapel.
- * Entrenamiento hipóxico. MAM. Primeros auxilios en montaña.
- * Peligros y riesgos en alta montaña. Prevención y actuación.
- * Protocolo, utilización ARVA, pala, sonda.
- * Material técnico, comunicaciones, equipamiento, organización del grupo y cordadas.
- * El Vivac, tienda, saco, refugio, fortuna.
- * Progresión en nieve, encordamiento, manejo piolet, crampones, autodetención y aseguramiento.
- * Dudas, consultas, evaluación, diplomas y clausura.



PROGRAMA GENERAL DE LAS JORNADAS:

Sábado día 18/01/2025

.- **09:00**, Recepción del grupo por el Monitor Javier Torres en la Sede Social del CER.
(Calle/ Ángel Samblancat, 12. P^a 2)

- De 9:00 horas hasta 13:00 horas, clases teóricas.

CONTENIDOS TEÓRICOS:

Interpretación de condiciones, terreno y grupo. Equipo y material de alta montaña invernal. La cuerda en alta montaña, su utilización. Exposición audiovisual del contenido del curso. Planificación de la salida y meteorología.

.- **15:00**, Prácticas en el rocódromo de las instalaciones deportiva de Graus.

- De 15:00 horas hasta 19:0 horas

Domingo día 19/01/2025

.- Prácticas sobre terreno con nieve la zona de Cerler (Benasque)

- **De 9:15 horas a 17:00 horas** (1/2 horas descanso para un picnic)

Salida a la montaña para prácticas de progresión en terreno nevado con piolet y crampones, técnicas de aseguramiento invernal, auto detención y utilización del Arva/DVA. Uso del arnés y la cuerda. Manejo de las situaciones difíciles que se nos pueden presentar en montaña invernal. Haremos las prácticas adaptadas al terreno, con el fin de hacer más dinámica la formación.

JORNADA PROMOCIONAL

El **domingo 2/02/2025** se realizará una salida promocional del CER a una cima de 3000m. en la que podrán participar todos los socios que lo deseen. El objetivo dependerá de las condiciones meteorológicas y el estado de la nieve.

PROFESORADO:

Javier Torres, Monitor de alta montaña por la EAM.

INSCRIPCIONES: (12 Plazas limitadas)

.- A través de nuestra página web.

www.centroexcursionistaribagorza.com/eventos.

FECHA FIN DE INSCRIPCIONES:

.- Jueves 16 de enero 2025

LUGAR DE DESARROLLO: Graus (sede del CER y Rocódromo) Cerler (Benasque)

DESPLAZAMIENTO: Vehículos propios (el precio de la gasolina se pagará al conductor)

PRECIO JORNADAS ALTA MONTAÑA.

- **SOCIOS.**- 60 €
- **NO SOCIOS.**- 65 €



NECESARIO:

- .- Botas de alta montaña, semirrígidas o rígidas.
- .- Ropa de montaña invernal.
- .- Chaqueta Cortavientos.
- .- Polainas.
- .- Gorro.
- .- Guantes calientes.
- .- Guantes finos interiores.
- .- Gafas de sol.
- .- Bastones telescópicos (optativo).
- .- Crema protectora piel y labios.
- .- Cantimplora o Botella de agua.
- .- Linterna frontal. (Pilas de repuesto)
- .- Piolet
- .- Crampones
- .- Arnés de escalada. (Preferiblemente regulable)
- .- Casco de escalada.
- .- Cabo de anclaje con mosquetón de seguridad.
- .- 2 mosquetones de seguridad normales.
- .- 1 Cordino de 7 u 8 mm
- .- 1 ARVA (si tiene) mosquetones de seguridad normales.
- .- 1 Pala (si tiene)
- .- 1 Sonda (si tiene).-
- .- 1 Reverso.

Nota: el material que no se tenga se comunicará para preverlo.

SEGUROS: estar en posesión de la Tarjeta de la Federación de Montaña y Escalada del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad a realizar.

ESTA FICHA TÉCNICA SE REFIERE A UNA JORNADA DE ALTA MONTAÑA, QUIEN SE INSCRIBE TIENE QUE SABER QUE NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS POR EL DOCENTE, Y QUE SIEMPRE

EXISTE UN MARGEN DE RIESGO. POR ESTE MOTIVO, EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSAS DE FUERZA MAYOR O AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

SE DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE ESTOS POSIBLES CAMBIOS O DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA. IGUALMENTE, DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DE LA ZONA.

RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS PARTICIPANTES **Y CONSULTARNOS** SI TENÉIS ALGUNA DUDA:

Para cualquier consulta sobre el curso o dudas:

centroexcursionistaribagorza@gmail.com