



II Programa de Promoción de los Deportes de Montaña 2009

GRUPO DE ALTA MONTAÑA TERUEL
Curso de Iniciación a la Alta Montaña Invernal

A QUIEN VA DIRIGIDO:

A aquellos deportistas que careciendo de experiencia previa deseen iniciarse en el alpinismo invernal.

A aquellos deportistas que teniendo experiencia deseen afianzar o perfeccionar los conocimientos básicos de esta actividad.

PROFESORADO Y PLAZAS:

Profesorado:

- Chabi Ripoll – Monitor Técnico de Alta Montaña de la Escuela Aragonesa de Montañismo.
- Jorge Silvestre - Monitor Base de Alta Montaña de la Escuela Aragonesa de Montañismo.

Número de plazas:

- Mínimo: 4
- Máximo: 8

LUGAR Y FECHAS:

Rocódromo municipal de Teruel (Pabellón Los Planos) y pistas de esquí de Javalambre

Formación: 6,7 y 8 de marzo de 2009.

REQUISITOS DE ACCESO:

- Mayor de edad.
- Condición física aceptable.
- Conocimientos de montañismo estival.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad empleados en la práctica de la Alta Montaña.
- Preparar técnicamente a los cursillistas para ascensiones por terrenos nevados, con pendientes de hasta 45º/50º, o bien ascensiones en las que en los descensos se tengan que utilizar técnicas de rápel.
- Quedan excluidas las rutas glaciares o aquellas en las que se requiera la instalación de anclajes en roca o hielo.

MATERIAL NECESARIO:

Cada participante ha de aportar el siguiente material personal:

- Material personal de equipamiento para la Alta Montaña (ropa, guantes, gafas, etc.).
- Mochila y frontal.

El GAMTE aportará el siguiente material:

- Casco, crampones y piolet de marcha.
- Arnés, cintas de reunión, mosquetones de seguro, asegurador/descensor, cordinos de 7mm.
- Cuerda de 60m.
- ARVA, sonda y pala.

INSCRIPCIÓN, DOCUMENTACIÓN y PLAZOS:

El plazo de inscripción finaliza el 3 de marzo de 2009 realizándose a través de los siguientes medios:

- Enviando un correo a chabierr@hotmail.com
- Llamando al 653923810



II Programa de Promoción de los Deportes de Montaña 2009

Los alumnos deberán facilitar los siguientes datos:

- Nombre y apellidos.
- N.I.F.
- Fecha de nacimiento.
- Dirección postal completa.
- Teléfono.
- Correo electrónico
- Nº cuenta corriente (20 dígitos)

El pago de la inscripción se realizará mediante domiciliación bancaria el día 4 de de marzo de 2009.

PRECIO:

- Socios GAMTE: **35€**
- No socios: **65€**

En el coste del curso se incluye el profesorado, documentación, el material especificado y el seguro de responsabilidad civil.

Los traslados y la manutención corre a cargo de cada alumno.

No incluye nada de lo no especificado.

PROGRAMA

Viernes 6 de marzo

19:30 h.- Encuentro en el Pabellón Los Planos. Presentación del Curso y del Profesorado.

19:45 h.- Sesión Teórica. Material y equipo básico.

21:30 h.- Sesión Teórico-práctica. Ajuste de crampones.

22:00 h.- Fin de la primera jornada del curso.

Sábado 7 de marzo

08:00 h.- Encuentro en el Pabellón Los Planos y traslado a las pistas de esquí de Javalambre.

09:30 h.- Sesión práctica. Técnicas de progresión y descenso en nieve con piolet.

10:30 h.- Sesión práctica. Técnicas de autodetención.

12:00 h.- Sesión práctica. Técnicas de progresión y descenso en nieve con crampones y piolet.

13:30 h.- Comida de campo.

15:00 h.- Sesión Teórico-práctica. Aludes: Prevención y Técnicas de rescate.

17:00 h.- Traslado al Pabellón Los Planos.

18:00 h.- Sesión Teórico-práctica. Taller de nudos.

19:00 h.- Sesión práctica. Técnicas de rápel.

21:00 h.- Fin de la segunda jornada del curso.



II Programa de Promoción de los Deportes de Montaña 2009

Domingo 8 de marzo

08:00 h.- Encuentro en el Pabellón Los Planos y traslado a las pistas de esquí de Javalambre.

09:30 h.- Sesión práctica. Encordamiento largo.

10:30 h.- Sesión práctica. Anclajes y reuniones invernales básicos.

12:30 h.- Sesión práctica. Aseguramiento dinámico.

13:30 h.- Comida de campo.

15:00 h.- Sesión práctica. Rápel de fortuna.

16:00 h.- Sesión práctica. Interpretación de mapas y reseñas.

18:00 h.- Traslado al Pabellón Los Planos.

19:00 h.- Clausura del curso.

***NOTA MUY IMPORTANTE**

Este PROGRAMA es ORIENTATIVO. Queda supeditado a ajustes que se puedan derivar por el propio desarrollo del Curso, condiciones de la montaña, como de las inclemencias del tiempo.