



## **CURSO DE ALPINISMO NIVEL 2**

### **A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO.**

A aquellas personas, en especial deportistas que quieran:

- Realizar una escalada invernal con seguridad.
- Conocer el manejo adecuado de las técnicas de aseguramiento en la escalada invernal así como sus características.
- Saber desenvolverse en un glaciar.

### **OBJETIVOS.**

El objetivo es que los montañeros federados, tras la realización de este curso, sean capaces de preparar y realizar una ascensión de una jornada de alpinismo poco ó algo difícil con seguridad. Además de iniciarse en la progresión por terreno glaciar.



## CONTENIDOS.

- Teóricos: características de la escalada invernal, equipo y material específico, planificación de una escalada invernal, factor de caída, meteorología, riesgo de aludes, alimentación y nutrición.
- Prácticos: nudos básicos, anclajes y aseguramiento en hielo y nieve, progresión en corredores, instalación de reuniones, rápel, progresión en glaciar y construcción de un refugio de fortuna.

## REQUISITOS.

- Es imprescindible estar en posesión de la licencia federativa del año en curso.
- No padecer lesión o problemas de salud que supongan riesgos en la práctica de esta actividad deportiva.
- Poseer una condición física adecuada.
- Disponer del equipamiento, vestuario y material necesario adecuado.
- Haber realizado el curso de Alpinismo nivel 1 o disponer de los conocimientos y la experiencia básicos en la práctica del Alpinismo, siendo capaz de desenvolverse con soltura en la montaña invernal.

## CELEBRACIÓN, LUGARES Y FECHAS.

- Sesión teórica el jueves 10 de marzo de 2016 en horario de 20:00 a 21:00 horas. En la Casa del Deporte. Avenida del Deporte s/n. Santander.
- 2 Sesiones prácticas a realizar en fin de semana, de los días 12 y 13 de marzo de 2016, con una duración aproximada cada sesión de 8 horas. Se desarrollarán en lugares de la Cordillera Cantábrica seleccionados según condiciones de nieve existentes. Es posible que sea necesaria la pernocta en un refugio durante el fin de semana.

## PROGRAMA.

### Jueves 10 de marzo.

- Presentación del curso.
- Inscripciones.
- Equipo y vestuario para la actividad del curso.

### Sábado 12 de marzo.

- Introducción:
  - Equipo. Hidratación. Nutrición. Complementos.
  - Preparación. Física y mental.
  - Previsión meteorológica, interpretación y fenómenos locales.
  - Elección y localización de la ruta. Orientación. Reseñas y escalas de dificultad. Planificación.



- La nieve. Estado y transformación. Previsión y riesgo de aludes.
- Utilización de nudos básicos. Ocho doble (por seno y por chicote), nudo plano de cinta, nudo dinámico, ballestrinque, nudo de gaza y machard bidireccional.
- Anclajes en nieve.
  - Piolet vertical.
  - Piolet horizontal.
  - Estacas de nieve.
  - Anclas de nieve.
  - Setas de nieve.
- Aseguramiento en nieve.
  - Aseguramiento potencial.
  - Detención dinámica con el cuerpo y con la cuerda.
  - Reuniones en nieve.
- -Aseguramiento en hielo.
  - Reuniones en hielo.
  - Tornillos de hielo y puentes de hielo.
- Triangulaciones de reuniones.
- Técnicas de descenso. Rápel.
  - Lanzamiento y recuperación de la cuerda, seguro autoblocante.
- Iniciación en la progresión por un glaciar.
- Construcción de un refugio; iglú, cueva de nieve...

### **Domingo 13 de marzo.**

- Actividad completa:
  - Ascenso de un corredor de nieve en cordada.
    - Largos de cuerda.
    - Aseguramiento.
    - Técnicas de progresión, etc.



## INSCRIPCIÓN.

### Plazo.

El plazo para presentar solicitudes termina el día 7/03/2016, no obstante si transcurrida esa fecha, y antes de iniciarse el curso, recibimos alguna solicitud analizaremos la posibilidad de incorporación.

### Proceso.

- Descárgate la ficha de inscripción.
- Cumplimenta los apartados que procedan de la ficha de inscripción.
- Envíanos a la dirección [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)
  - La ficha cumplimentada.
  - Copia de tu DNI.
  - Copia de la licencia federativa del año en curso.
  - Foto escaneada, si no la has incluido en la ficha.
- El día de cierre de inscripción analizaremos las solicitudes presentadas y os comunicaremos si hemos recibido suficientes solicitudes para hacer el curso y en tal caso que alumnos han sido inscritos.
- Una vez hayáis recibido la comunicación de estar inscritos, debéis hacer el ingreso de la matrícula en la cuenta **2066-0062-47-0200015467** y enviarnos por correo electrónico copia del resguardo de ingreso antes del inicio del curso a la dirección de correo [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)

## MATRÍCULA.

El precio de la matrícula en el curso es de 90 €.

## ¿QUÉ INCLUYE?

### Incluye:

- Aula y material de apoyo durante la sesión teórica.
- Material individual: casco, arnés, cuerdas y material de aseguramiento.
- Diploma del curso.
- Un monitor cada 3 alumnos en sesiones prácticas.

### No incluye:

- Transportes a los lugares de impartición
- La pernocta en refugio de montaña o albergue escogido.
- Manutención.
- Vestuario adecuado y material personal como piolet y crampones.

## NORMAS DEL CURSO.

- La celebración del curso está condicionada a que exista un número suficiente de solicitudes de inscripción. El número mínimo de alumnos necesario para que el curso se celebre es de 3.



- La participación de los menores de edad será posible únicamente previa autorización escrita, paterna o del tutor, presentada en persona por el responsable al director del curso a su inicio.
- Las fechas de los cursos pudieran ser eventualmente modificadas, a criterio del director del curso, si las condiciones meteorológicas o el estado de la nieve así lo aconsejasen.
- Por idénticas razones pudieran modificarse los lugares inicialmente previstos para la impartición de clases.
- Es obligatoria la asistencia a todas las clases tanto teóricas como prácticas del curso en el que el alumno se matricula; la no asistencia a cualquiera de ellas podrá ser motivo de baja en el mismo sin derecho a recuperar el importe abonado en concepto de matrícula.
- El alumno debe asumir que la práctica del alpinismo conlleva riesgos inherentes al medio en el que se desarrolla la actividad. Por ello, es considerado responsable de todas sus acciones, no estando obligado por tanto a efectuar aquellos ejercicios que él considere peligrosos o fuera de sus capacidades. La Escuela Cántabra de Alta Montaña se reserva por tanto el derecho a evaluar en cualquier momento las aptitudes del alumno y apartar a éste de cualquier actividad si éstas fuesen consideradas insuficientes.
- Cualquier acción de un alumno que el monitor estime imprudente o peligrosa puede dar lugar a su exclusión inmediata del curso sin derecho a devolución de los gastos de matrícula.
- La Escuela Cántabra de Alta Montaña proporcionará los equipos de protección individual y colectiva imprescindibles; el alumno por otra parte deberá aportar otros elementos necesarios para la práctica de la actividad que se detallan en las condiciones particulares de cada curso. Estará por tanto obligado a equiparse, bajo la supervisión del monitor, con aquellos elementos que este último considere necesarios en cada momento.
- Los monitores de la Escuela Cántabra de Alta Montaña, en calidad de expertos reconocidos por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada, efectúan una labor social de formación y asesoría técnica dentro de ésta última, sin ánimo alguno de lucro ni compensación económica de ninguna clase fuera de los gastos derivados de estas actividades; por ello, se eximen de cualquier tipo de responsabilidad que pudiera derivarse de los perjuicios de los que, eventualmente, el alumno pudiera ser objeto tanto durante la participación en los cursos como en la posterior práctica por su cuenta de las enseñanzas recibidas.
- La solicitud de inscripción en el curso supone la aceptación de estas normas.

## CONTACTO.

Correo electrónico [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)

Teléfono 617 72 81 64