



Escuela de Montaña Peñalara
Vocalía de Seguridad y Enseñanza

CURSO DE INICIACIÓN AL ALPINISMO LOS DÍAS 16, 19 Y 20 DE ENERO DE 2019

Se convoca la realización de un curso teórico-práctico de Iniciación al alpinismo, impartido por la Escuela de Montaña de Peñalara y con las características de Actividad fija y única.

PLAZAS: máximo de 8, abiertas solo a socios mayores de 16 años. Su realización está supeditada a que haya un mínimo de 4 personas inscritas.

PRECIO: 90 €. *LOS JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 50% DE ESTE PRECIO.*

INCLUYE: 2 horas de clase teórica el día 16 en el domicilio Social, y 8 horas de prácticas en la Sierra de Guadarrama cada uno de los días 19 y 20. Material colectivo y documentación (se hará entrega de un libro de Técnica de alpinismo de Editorial Desnivel).

NO INCLUYE: Transporte, seguro, equipo o material personal.

CONDICIONES PARA LA PARTICIPACIÓN: los participantes deberán disponer del equipo y material adecuados para la actividad y para la época del año.

EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Vestimenta adecuada para la actividad invernal (tres capas)
- Botas de alpinismo, rígidas o semirígidas
- Guantes, guetres y gorro
- Gafas de montaña
- Mochila (40/45 litros)
- Piolet, crampones y casco (de estos materiales, la Escuela cuenta con 10 equipos completos que se pueden prestar sin coste alguno a los participantes del curso, previa solicitud).

MATERIAL ACONSEJADO

- Bastones
- Cantimplora y termo
- Botiquín personal y manta térmica
- Gafas de ventisca
- Crema para protección solar y labial
- Mapa de la zona y brújula

Todos los participantes deberán cumplimentar y firmar la Declaración responsable de exención de responsabilidades. En caso de que no dispusieran de un seguro que cubra los riesgos de esta actividad, si quieren participar en ella, tendrán que contratar en la Secretaría de la Sociedad un seguro de accidentes que los cubra, abonando la cantidad fijada.

Verificación de seguro, firma de declaración responsable de exoneración de responsabilidades, inscripción y pago: en Secretaría hasta el 8 de enero.

Los inscritos por internet deberán cumplimentar la verificación del seguro y la firma de la declaración responsable, antes del comienzo del curso.

Los menores de 18 años necesitarán autorización de padres o tutores para realizar la actividad, y tendrán a alguien que se responsabilice de sus desplazamientos a los lugares donde se celebre el curso.

Todo lo referente a aplazamientos, suspensiones o devoluciones se atenderá a lo establecido en las "*Normas para la organización de actividades deportivas no competitivas organizadas por las Vocalías de la R.S.E.A. Peñalara*", de aplicación desde el 1 de enero de 2019.

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

-Profesor: Jesús Velasco, Técnico Deportivo de Alta montaña que ya ha impartido más cursos para la Escuela de Montaña de Peñalara

-Objetivo

- Poder realizar actividades en montaña en terreno nevado de tipo alpino, con autonomía y seguridad

-Contenidos

- Equipo y material en la montaña invernal
- Conocimiento del medio nevado
- Interpretación de cartografía, croquis y reseñas
- Técnicas de progresión, con o sin crampones en terreno nevado (ascenso, descenso, diagonal, etc)
- Manejo del piolet
- Seguridad en terreno nevado
- Autodetenciones en nieve

*Organiza: Carlos Campos Nieto
Teléf.: 689799072
carlos@conunguia.com*