



Escuela de Montaña Peñalara  
Vocalía de Seguridad y Enseñanza

## **CURSO DE ALPINISMO, NIVEL I LOS DÍAS 20, 23 Y 24 DE FEBRERO DE 2019**

Actividad fija y única

**Se convoca la realización de un curso teórico-práctico de Alpinismo, Nivel I impartido por la Escuela de Montaña de Peñalara.**

**PLAZAS:** máximo de 6, abiertas solo a socios mayores de 16 años. Su realización está supeditada a que haya un mínimo de 4 personas inscritas.

**PRECIO: 125 €.** **LOS JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 50% DE ESTE PRECIO.**

**INSCRIPCIONES:** en Secretaría **hasta el 13 de febrero**

**INCLUYE:** 2 horas de clase teórica el día 20 en el domicilio Social en horario de 18:00 a 20:00 h, y 8 horas de prácticas en la Sierra de Guadarrama cada uno de los días 23 y 24. Material colectivo y documentación del curso.

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

**CONDICIONES PARA LA PARTICIPACIÓN:** *los participantes deberán moverse con soltura haciendo uso de piolet y crampones, ser capaces de autodetenerse en caso de caída, y 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
- Piolet, crampones y casco
- Arnés (la Escuela cuenta con 10 arneses que se pueden prestar sin coste alguno a los participantes del curso, previa solicitud).
- 2 Mosquetones con seguro, 2 mosquetones tipo HMS, cintas planas cosidas de diferentes medidas (90 y 120 cm), y 1 freno no automático
- Mochila (45/50 litros)
- Guantes, guetres y gorro
- Gafas de montaña

### **MATERIAL ACONSEJADO**

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

## CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

**-Profesor:** Técnico Deportivo Titulado, homologado para impartir este tipo de curso.

### **-Objetivo**

- Conocer las técnicas del alpinismo y el material necesario para progresar con seguridad por terreno de alta montaña de dificultad moderada.

### **-Contenidos**

- Equipo y material para montaña invernal
- Interpretación de cartografía, croquis, y reseña
- Cabuyería (nudos)
- Conocimiento del medio nevado
- Introducción al uso y manejo del ARVA
- Repaso de técnica de progresión con piolet y crampones y autodetención
- Seguridad en terrenos nevados. Peligros objetivos y subjetivos
- Encordamiento en glaciar
- Anclajes y reuniones en nieve
- Aseguramiento dinámico simple
- Ascenso por pendientes no superiores a 40/45°
- Descenso en rappel

### **TIPO DE ACTIVIDAD:** Fija y única

Todos los participantes formarán un grupo único coordinado por el Profesor, y se comprometen a seguir sus instrucciones. Ante el incumplimiento de algún participante, el Profesor podrá excluirle del grupo y del apoyo de éste, y posteriormente dar conocimiento del hecho a la Sociedad. Ningún participante iniciará la actividad hasta que el Profesor lo indique. Todos ellos seguirán sus instrucciones y no realizarán recorridos no previstos sin el permiso de éste. Cualquier participante que observe alguna situación anómala o de riesgo, deberá comunicarla al Profesor. Igualmente pondrá en su conocimiento el mal estado de salud o problema físico de algún miembro del grupo..

**SEGURO DE ACCIDENTES:** Es obligatorio que todos los participantes tengan un seguro que cubra los riesgos de esta actividad. En caso de que alguno no dispusiera de él, deberá contratar en la Secretaría el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad, abonando la cantidad fijada.

**DECLARACIÓN RESPONSABLE:** Todos los participantes deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES. Si no la hubieran cumplimentado al hacer la inscripción, para poder tomar parte en la actividad, **antes de la salida**, entregarán al Organizador una copia de su declaración anual o cumplimentarán una específica para esta actividad.

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.

**APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES:** En caso de no participación en la actividad, siempre que se haya comunicado esta circunstancia con antelación, se devolverá el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

Si se produjera una suspensión de la actividad, esta tendrá su efecto siempre que no se haya hecho uso de alguno de los servicios ofrecidos en la convocatoria. En este caso se

devolverá a los inscritos el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

En caso de aplazamiento, se mantendrán los pagos e inscripciones de los que así lo manifiesten para la futura celebración. A los inscritos que no quisieran mantener la inscripción se les devolverá el importe de la inscripción descontando el 3% de gastos de gestión.

Todas las devoluciones se realizarán entre los 15 y 30 días posteriores a la fecha prevista de celebración.

***Organiza:***

***Carlos Campos Nieto***

***Teléf.: 689799072***

***carlos@conunguia.com***