



GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

CURSO DE ALPINISMO EN MEDIO GLACIAR (INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO)

FECHAS: 15-16 Y 29-30 MAYO 2010

LUGAR : PEÑA TELERA Y GAVARNIE

OBJETIVOS GENERALES:

- **Iniciación:** Adquirir conocimientos teórico-prácticos para realizar ascensiones en medio glaciar con autonomía y seguridad por rutas fáciles en pendientes de hasta 40°/45°. Utilización básica de cuerda, crampones y un piolet sin encordamiento glaciar.
- **Perfeccionamiento:** Adquirir conocimientos teórico-prácticos para realizar ascensiones en medio glaciar con autonomía y seguridad por rutas de dificultad moderada en pendientes de hasta 60°/65°. Utilización avanzada de cuerdas e iniciación al piolet tracción. Encordamiento glaciar.

REQUISITOS DEL ALUMNO:

- **Iniciación:**
 - Condición física aceptable y conocimiento de la alta montaña estival
 - No tener impedimento médico par realizar la actividad
 - Mayor de edad o menor con autorización
- **Perfeccionamiento, requisitos adicionales:**
 - Haber realizado el nivel 1 de alpinismo glaciar y tener conocimiento de técnicas base de escalada
 - Condición física aceptable, conocimiento de las técnicas basicas invernales
 - No tener impedimento médico par realizar la actividad
 - Mayor de edad o menor con autorización

CONTENIDOS:

Se detallan los contenidos de todos los niveles. Cada alumno trabajará los correspondientes a su nivel.

- El medio y sus peligros (escala de riesgo de avalanchas, meteorología, la tempestad, el rayo, el viento, etc)
- Material y equipo básico (vestimenta, material de vivac, cuerdas, arnés, asegurador tipo cesta, arnés de fortuna)
- Utilización básica de piolet y crampones (tipos de piolets y crampones y distintos usos, antizuecos, dragoneras)
- Técnicas de progresión (con y sin herramientas, diferentes pendientes, en nieve dura, en hielo, dirección de marcha y cambio, autoseguro en nieve)
- Técnicas de descenso (paso hundido, deslizamientos, destrepes, hielo)
- Autodetención (con y sin herramientas, en nieve dura, en hielo, con y sin dragonera)
- Técnicas de seguridad (nudos, anclajes en nieve y en roca, anclajes naturales, reuniones, rápel)
- Funcionamiento y utilización del ARVA
- Material y equipo (repaso del material básico y específico: martillo piolet, tornillos, disipadoras, alambre para abalakob, cuerdas de alpinismo, repaso a los nudos)
- Utilización avanzada de piolets y crampones (puntas frontales, iniciación al piolet tracción)
- Técnicas avanzadas de progresión y descenso (repaso de autodetencion y anclajes, progresión en cordada, reuniones, factor de caída, ensamble, descenso en hielo, cara a la pendiente)
- Técnicas de seguridad (nudos, rápel sobre hielo, abalakob)
- Dinámica de progresión en cordada
- Encordamiento glaciar (caída sobre autobloqueante, autorrescate en grieta, izado con polipasto, progresión por cuerda fija)

NIVELES : Iniciación y Perfeccionamiento

NUMERO DE ALUMNOS:

- **Iniciación:** máximo: 24 / mínimo: 8
- **Perfeccionamiento:** máximo: 10 / mínimo: 4

RATIOS:

- **Iniciación:** un instructor por cada 4-6 alumnos.
- **Perfeccionamiento:** un instructor por cada 2-3 alumnos.

PRECIOS:

- **Iniciación:** 255 € // - **Perfeccionamiento:** 355 €

Las inscripciones anteriores al 6/5/2010 recibirán un 10% de descuento. (Iniciación: 230 € // Perfecc. 320 €.)

El precio incluye:

- 2 noches de alojamiento con pensión completa en refugio o albergue (posibilidad de dormir por medios propios como furgonetas u otros y no abonar la parte del refugio)
- Un dossier técnico con los contenidos del curso
- Diploma de participación.
- Utilización del material técnico de la GGME: "ARVA, pala, cuerda, etc,...."



GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

El precio NO incluye:

- Viajes, que se realizaran en coches privados.
- Comida para el primer día

MATERIAL INDIVIDUAL:

- Arnés, mosquetones, cuerda, vagas, tornillos de hielo,...
- Saco de dormir.
- Ropa de abrigo, ropa impermeable, gafas de sol, gorro, guantes, crema solar, linterna frontal.
- Piolet y crampones adaptados a las botas
- Comida de picoteo durante el día
- Mochila, cantimplora
- El que cada alumno considere necesario para desarrollar la actividad

MUY IMPORTANTE:

Necesario estar Federado con la cobertura Pirineos.

Los no Federados podrán contratar un seguro de fin de semana por 12 Euros.

NOTAS:

- Todos los alumnos recibirán un ejemplar de la revista El Mundo de los Pirineos y Euskal Herria regalado por el patrocinador oficial de la Federación **Sua Ediciones**. También se sorteará diverso material de montaña regalado por los comercios colaboradores de la Federación: **Aralar Kirolak, Belharra e Izadi Kirolak**.
- La dirección del curso se reserva el derecho de variar el programa dependiendo de las condiciones del tiempo u otros factores.
 - La dirección del curso se reserva el derecho de retirar del curso a los alumnos que no cumplan los requisitos exigidos o no se atengan a la disciplina del curso.
 - La G.G.M.E. dispone de material técnico que pondrá a disposición de los alumnos que lo deberán solicitar al rellenar la hoja de inscripción.

REUNIÓN PREVIA:

- El día **12/5/2010**, se celebrará una reunión a las **18:30 h.** en la **Kirol Etxea** (Estadio de Anoeta), con todos los alumnos e instructores, para concretar detalles del curso y solucionar dudas.
- El alumno que no pueda asistir, deberá ponerse en contacto con el director del curso.

DIRECTOR DEL CURSO: Mikel Martiarena * TELEFONO: 943 55 00 90 / 630 339 381

INFORMACION e INSCRIPCIONES:

Federación Guipuzcoana de Montaña

Anoetako Estadioa • 20014 Donostia

Tel: 943 461 440 * e-mail: gmf-federatuak@kirolak.net

Lunes-miércoles-Jueves: 11:00-13:50 h y 17:00-19:50 h

El pago de la matrícula se efectuará en:

CAJA LABORAL:C/C 3035.0060.41.0600056348 Gipuzkoako Goi Mendi Eskola

Notas:

- La inscripción no será válida hasta la presentación del recibo de ingreso.
- El hecho de inscribirse a este curso implica someterse a la disciplina del mismo y a las indicaciones de los instructores.
- Cualquier caso o duda que pueda surgir será aclarado por la Dirección del curso.
- BECA JOVENES DE 15 A 21 AÑOS: 65% (Programa de Promoción para jóvenes federados con la Federación Vasca de Montaña).