

JORNADA DE TÉCNICAS INVERNALES EN ALTA MONTAÑA



(Nivel Básico) 07/04/2024

BASES:

- Se plantea una jornada técnica de alta montaña. Se trata de aprender y practicar con claridad las técnicas de iniciación del movimiento en la alta montaña invernal, conociendo y utilizando piolet, crampones y practicando su uso así como el de las maniobras básicas de progresión y aseguramiento adaptado al nivel del grupo.
- El curso se realizará mayoritariamente de forma práctica, con complemento de clases teóricas relativas al material y a la progresión en montaña; el aula principal, será la montaña, en el entorno del Valle de Pineta..
- La realización de esta se hará con el Monitor de alta montaña Javier Torres (Escuela Aragonesa de Montañismo) y con el apoyo de la alpinista Almudena Cortés y la colaboración del doctor Iván y la enfermera Raquel, que prestan su servicio en el Hospital de Barbastro.

DIRIGIDO A:

A los socios del club y simpatizantes habituados a la marcha en montaña que quieran adquirir conocimientos de progresión invernal en alta montaña.

NIVEL I: Iniciación.

Para aquellas personas con pocos conocimientos de movimiento en alta montaña invernal y uso básico de crampones y piolet.

CONTENIDOS DE LAS CLASES PRÁCTICAS:

- * Adaptación al material para la alta montaña. Manejo y mantenimiento
- * Elección del itinerario.
- * Técnicas de progresión en nieve y hielo. Técnicas de cramponaje en todo tipo de pendientes.
- * Técnicas de auto detención con el piolet.
- * Anclajes en nieve
- * Técnicas de aseguramiento con cuerda.
- * Montaje de reuniones en nieve.
- * Rapel con sistemas de fortuna (Seta de nieve y otros)
- * Nudos.
- * Maniobras básicas de seguridad en alta montaña.
- * Nociones sobre nivología, Avalanchas y uso del ARVA / D.V.A., pala y sonda.
- * Primeros auxilios en montaña.



PROGRAMA GENERAL DE LA JORNADA:

- . - 09:00, recepción del grupo por el Monitor Javier Torres y la colaboradora Almudena Cortés. Revisión de equipo y contenidos de la jornada.
- . - 09:15, salida a la montaña para prácticas de progresión en terreno nevado con piolet y crampones, técnicas de aseguramiento invernal, auto detención y utilización del Arva/DVA. Uso del arnés y la cuerda. Manejo de las situaciones difíciles que se nos pueden presentar en montaña invernal. Haremos las prácticas adaptadas al terreno, con el fin de hacer más dinámica la formación.
- . - 13:00, repaso de acciones, dudas, propuestas.
- . - 14:30, comida en el refugio de Pineta.
- . - 16:00, prácticas con Arva, pala y sonda, organización y funcionamiento. Sesión teórica de avalanchas, socorrismo,

MAM.

DURACIÓN: 1 jornada CONTENIDOS DE LAS CLASES TEÓRICAS:

- . - Interpretación de condiciones, terreno y grupo.
- . - Equipo y material de alta montaña invernal.
- . - La cuerda en alta montaña, su utilización.
- . - Exposición audiovisual del contenido del curso
- . - Planificación de la salida y meteorología.

FECHA: domingo 7 de abril 2024.

.- PROFESORADO: Javier Torres, Monitor de alta montaña por la EAM. Almudena Cortés, alpinista colaboradora. Iván, médico en el Hospital de Barbastro. Raquel, enfermera en el Hospital de Barbastro.

INSCRIPCIONES: (24 Plazas limitadas)

.- A través de nuestra página web.

www.centroexcursionistaribagorza.com/agenda.

FECHA FIN DE INSCRIPCIONES:

.- Viernes 5 de abril 2024

LUGAR DE DESARROLLO: En el entorno del refugio de Pineta.

DESPLAZAMIENTO: Vehículos propios (el precio de la gasolina se pagará al conductor)

PRECIO JORNADA ALTA MONTAÑA, INCLUYE: Curso y comida en el refugio.

- **SOCIOS.**- 40 € el Club bonificar con 10€. Total a pagar 30€ por socio.
- **NO SOCIOS.**- 45 €



NECESARIO:

- .- Botas de alta montaña, semirrígidas o rígidas.
- .- Ropa de montaña invernal.
- .- Chaqueta Cortavientos.
- .- Polainas.
- .- Gorro.
- .- Guantes calientes.
- .- Guantes finos interiores.
- .- Gafas de sol.
- .- Bastones telescópicos (optativo).
- .- Crema protectora piel y labios.
- .- Cantimplora o Botella de agua.
- .- Linterna frontal. (Pilas de repuesto)
- .- Piolet
- .- Crampones
- .- Arnés de escalada. (Preferiblemente regulable)
- .- Casco de escalada.
- .- Cabo de anclaje con mosquetón de seguridad.
- .- 2 mosquetones de seguridad normales.
- .- 1 mosquetón de seguridad HMS.
- .- 1 cinta dynema de 120 cm.
- .- 1 ARVA (si tiene) mosquetones de seguridad normales.
- .- 1 pala (si tiene)
- .- 1 sonda (si tiene).-
- .- 1 reverso.

Nota: el material que no se tenga se comunicará para preverlo.

SEGUROS: estar en posesión de la Tarjeta de la Federación de Montaña y Escalada del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad a realizar.

ESTA FICHA TÉCNICA SE REFIERE A UNA JORNADA DE ALTA MONTAÑA, QUIEN SE INSCRIBE TIENE QUE SABER QUE NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS POR EL DOCENTE, Y QUE SIEMPRE

EXISTE UN MARGEN DE RIESGO. POR ESTE MOTIVO, EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSAS DE FUERZA MAYOR O AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

SE DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE ESTOS POSIBLES CAMBIOS O DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA. IGUALMENTE, DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DE LA ZONA.

RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS PARTICIPANTES **Y CONSULTARNOS** SI TENÉIS ALGUNA DUDA:

Para cualquier consulta sobre el curso o dudas:

centroexcursionistaribagorza@gmail.com