

CURSO INICIACIÓN MONTAÑISMO INVERNAL 2024

MONTAÑEROS DE ARAGÓN



*GUIÓN – HORARIO CURSO

FECHA: 31 ENERO 2024 LUGAR: sede del Club. HORARIO: 19:30h.

CONTENIDO.

Presentación del curso: ¿**QUÉ, POR QUÉ y CÓMO** vamos a enseñar?

OBJETIVO GRAL.: Conocer e iniciarse en las técnicas de progresión con seguridad en la montaña invernal e instrumentos.

Objetivos específicos:

- Material: piolets, crampones, cuerdas, mosquetones, cintas, nudos,...
- Técnicas de progresión con piolet y crampones.
- Anclajes en nieve, montaje de reuniones.
- Avalanchas, uso de ARVA, pala y sonda
- Tipos de auto detenciones.
- Aseguramientos.
- Taller de rápel. Seta de nieve

Presentación monitores y participantes y organización de la salida:

Revisar material a quien le falte: crampones, casco, piolet. Coger material colectivo: ancla, tornillos, sondas, palas, ARVAS, Cuerdas

FECHA: 3 FEBRERO 2024. LUGAR: Riojeta-Candanchu-Astun. Según condiciones HORARIO INICIO: 9:30h-10:00h.

9:30-10:00h Aproximación a la zona de prácticas

10:00h Progresión con piolet y crampones en diferentes pendientes.´

Pendientes suaves (< 30°) y nieve blanda: **técnica del piolet-bastón.**

Pendientes suaves (30° – 40°) y nieve más dura: piolet-bastón, **piolet-escoba**

Pendientes moderadas (40° – 50°) o nieve dura: el mango no penetra **técnica del piolet-apoyo-puñal. Tb Barandilla**

Pendientes muy fuertes (>50°) y nieve muy dura: piolet-apoyo, **piolet-mango.** Ascender o descender técnica frontal (alemana) y clavar lo máximo posible el mango.

12:00h auto detenciones: cabeza arriba y de espalda a la nieve, cabeza abajo cara a la nieve, cabeza abajo de espalda nieve.

14:00h almuerzo.

15:00 Anclajes en nieve, reuniones. (piolet, ancla, tornillos...) Taller de rápel. Seta de nieve

17:00 Taller de nudos en el Refugio.

FECHA: 4 FEBRERO 2024. LUGAR: Riojeta-Candanchu-Astun. Según condiciones. HORARIO INICIO: 9:30h-10:00h.

8:00h Desayuno.

9:30-10:00h Aproximación a la zona de prácticas

10:00h. Dudas y preguntas de lo visto el día anterior. Repetición taller rapel si fuera necesario.

12:30h Prácticas uso ARVA, pala y sonda.

Protocolo antes de empezar actividad-

Simulación rescate víctima

14:00h almuerzo.

15:00 Aseguramientos, encordamiento progresión en glaciar.

17:00 vuelta a casa.