



Curso de alta montaña 2017

Saludos montañer@s:

El Club de Montaña El Castellar va a organizar otro año más el curso de alta montaña.

El curso tendrá una duración de dos fines de semana en los cuales se irán alternando horas de teoría, en aula y rocódromo, con horas de práctica en el monte. Para concluir el curso realizaremos una excursión por alguna montaña de la zona de Bielsa el último día.

❄ OBJETIVOS DEL CURSO

Este curso tiene como objetivo acercar los conocimientos básicos que todos deberíamos de saber para realizar con seguridad una actividad de alta montaña, conocer el material, saber utilizarlo y saber qué hacer ante una situación comprometida o una emergencia mientras estamos desarrollando nuestra actividad.

❄ CONTENIDO DEL CURSO

- ✦ Materiales a utilizar en una excursión (ropa, calzado, cuerdas, piolets y crampones, dispositivos de búsqueda de víctimas en avalanchas, etc.).
- ✦ Planificación de una excursión.
- ✦ Meteorología.
- ✦ Estado del manto nivoso y avalanchas.
- ✦ Manejo de elementos de búsqueda de víctimas en avalanchas y método de actuación.
- ✦ Método de actuación ante un accidente.
- ✦ Auto detenciones.
- ✦ Técnicas de cramponaje.
- ✦ Aseguramientos en alta montaña y en terreno invernal.
- ✦ Taller de nudos y manejo de cuerda en la montaña.

❄ FECHAS Y LUGAR DEL CURSO:

Este curso tiene una duración de dos fines de semana.

El primero se impartirá en el valle de Benasque, alojándonos en la escuela refugio de Benasque.

El segundo fin de semana será en el valle de Chistau, durmiendo en el refugio de Pineta.



❄ CRONOGRAMA DEL CURSO

VALLE DE BENASQUE

Viernes 27 de Enero:

Cenar en el refugio y juntarnos todos.

Sábado 28 de Enero:

8.00 a 12:00h: Teoría en el aula del refugio.

12:00 a 15:00h: Subiremos al Ampriu o similar para realizar prácticas.

15:00 a 16:00h: Comida en el monte (cada uno lo suyo) y vuelta al refugio.

18:00h a hora de cenar: Teoría en aula.

Domingo 29 de Enero:

8:00 a 13:00h: Teoría en el aula y taller de nudos en el rocódromo.

13:00 a 14:00h: Comida en refugio.

14:00 a 16:00h: Charla y mesa redonda.

VALLE DE CHISTAU

Sábado 4 de Febrero:

10:00 a 14:00h: Prácticas en el valle de Chistau.

14:00 a 15:00h: Comida (cada uno lo suyo) y vamos al refugio de Pineta.

17:00h a cenar: Teoría en aula.

Domingo 5 de Febrero:

8:00 a 15:00h: Excursión (pico por determinar) por las cercanías del túnel de Bielsa - Francia.

15:00h: FIN

❄ ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Tanto a gente experimentada que quiera reciclarse, como a los que quieren dar el salto del senderismo al montañismo o del montañismo al montañismo invernal y quieran adquirir conocimientos nuevos.



❄️ REQUISITOS MÍNIMOS PARA PODER REALIZAR EL CURSO

Los asistentes deberán estar federados en montaña (Federación Aragonesa de Montañismo) categoría B mínimo.

Los requisitos mínimos exigidos para la primera jornada son que te guste la montaña y que tengas ganas de realizar alguna actividad en el ámbito invernal.

Para la segunda jornada, además de lo anterior, que se esté capacitado para realizar una andada en terreno invernal con un desnivel aproximado de 500 metros.

❄️ MATERIAL NECESARIO

El material necesario para realizar el curso es el básico para realizar una actividad en invierno:

- ✦ Material técnico: piolet de travesía, crampones, casco, arnés, raquetas de nieve, arva, pala y sonda.
- ✦ Ropa: botas de alta montaña, polainas, gorro, guantes varios, ropa adecuada para la actividad, gafas de sol, crema solar, etc.
- ✦ Mochila de 30-40L
- ✦ Para el Refugio: saco de dormir o saco sabana.

En caso de que falte material técnico comunicarlo en el correo de inscripción.

❄️ INSCRIPCIONES

El curso tiene un **número máximo de 20 plazas**, se dará prioridad a los socios del club.

Los interesados deberán comunicar la asistencia enviando un email al correo del club:

grupodemontanaelcastellar@gmail.com

En el correo electrónico deberá aparecer el nombre completo del asistente, DNI. En caso de no ser de nuestro club, también deberá aparecer, una fotocopia de la tarjeta federativa.

Las inscripciones se realizarán hasta el día 13 de Enero.

No esperéis al último día. 20 plazas!!

Una vez pasado el plazo de inscripción, el club enviará un email de confirmación de admisión en el curso, en este mail se indicará como proceder a realizar el pago de la actividad.



❄️ PRECIO DEL CURSO

El curso tiene un coste de **15€** para los socios del club y de **50€** para los no socios.

Este precio no incluye los alojamientos ni viajes. El dinero recaudado se utilizará para el mantenimiento y reposición de material del club.

ALOJAMIENTOS

Escuela Refugio de Benasque:

Media pensión y pensión completa: 26,75€ + 35€ = **61,75€**

Refugio de Pineta:

Media pensión: **25,4 €**

Una vez aceptada la solicitud al curso por parte del club, habrá que ingresar el importe total (precio del curso mas alojamientos) a la cuenta del club. En el correo de aceptación que enviará el club se especificará el importe exacto.

Si el inscrito cancela la reserva no se le reembolsará el precio del curso, y en el caso de los refugios, no se le devolverán 10€ por día (fianza de la reserva del Refugio).

❄️ CONTACTO

Para cualquier duda sobre el curso podéis enviar un email al correo del club:

grupodemontanaelcastellar@gmail.com

o poneros en contacto con:

Ismael Ibáñez (presidente del club) telf: 638929344

Emilio Pañart (monitor del curso) telf: 605019376

El club de montaña El Castellar se reserva el derecho de modificar el contenido y las fechas del curso dependiendo de los monitores y de la meteorología.

Esperando que esta actividad sea de vuestro agrado y os animéis a participar, nos despedimos con un cordial saludo.

Los monitores: Emilio y Víctor.