



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES //// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

CURSO RECICLAJE INVERNAL

Uso de Piolets y crampones

DIRIGIDO A:

Personas con experiencia en el manejo de piolets y crampones, y progresión en terreno nevado que deseen comenzar la temporada poniendo a punto el material y los conocimientos.

OBJETIVOS:

- Refrescar al alumno los contenidos necesarios para progresar con autonomía y seguridad en terreno nevado con crampones y piolets.
- Reincorporar las técnicas básicas de autodetección.
- Obtener conocimientos necesarios sobre el material, su uso adecuado y conservación.
- Conocer y respetar el medio donde se practica los métodos de alpinismo invernal.
- Aprender a interpretar la información sobre las condiciones de la nieve.
- Analizar los posibles peligros inherentes y actuar con seguridad.

CONTENIDOS

- Material mínimo necesario.
- Progresión con crampones y piolets.
- Autodetección
- Nivología básica: condiciones de la nieve y su interpretación
- Anclaje en nieve
- Aseguramiento básico con cuerda.
- Montaje de rápeles
- Planificación general de la actividad.



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES /// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

- Dinámica de progresión.
- Comunicación con el compañero durante la progresión.
- Conocimiento del medio natural.

PROFESORADO:

Guía de Alta Montaña (TD2 Alta Montaña)

DURACIÓN: 8 H

Domingo 14 Enero 2018:

8:00h a 16:30h

REQUISITOS:

- Usuario habitual de piolets y crampones
- Un mínimo de condición física
- Mayor de 18 años. Si 16 años, necesario autorización padres o tutores.

Si padeces algún tipo de enfermedad que pudiera interferir en el desarrollo de la actividad, es necesario comunicárselo al técnico.

LUGAR DE IMPARTICIÓN: Sierra de Béjar (Salamanca) *

Punto de Encuentro: plataforma de Candelario

PLAZAS LIMITADAS

Mínimo 4.

GRUPO REDUCIDO: Ratio 1 técnico / 8 deportistas.



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES //// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

MATERIAL NECESARIO

Individual:

- Equipo personal : Casco, Arnés, Crampones y Piolets
- Ropa adecuada para la práctica invernal (guantes, goretex...), gafas de sol/ventisca
- Mochila, Calzado adecuado para la aproximación y frontal

- Comida, agua y protección solar. Ropa de recambio

- Opcional: dispositivos aseguradores semiautomático, 2 mosquetones seguridad, cordino o cinta plana 60

PRECIO

40€ FEDERADOS al menos cobertura B

50€ NO FEDERADOS Fexme / Fedme

El precio incluye:

- Expedición del certificado (para ello es necesario acudir al 100% de las horas)
- Material colectivo (cuerdas, cintas...)
- Profesorado
- Material técnico: arva, pala y sonda

El precio NO incluye:

- Alojamiento, manutención y desplazamiento.



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES /// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

**El curso podría ser aplazado o modificado el lugar de impartición por motivos meteorológicos y/o condiciones del medio.*

Para más información: escuela@fexme.com