



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 CORREDORES Y ARISTAS INVERNALES **ALPINISMO AVANZADO**

DIRIGIDO A :

Deportistas que deseen avanzar en la práctica alpina y conocer/mejorar las técnicas para progresar por corredores y aristas.

OBJETIVOS:

- Aprender las técnicas avanzadas de progresión en nieve, roca y hielo.
- Realizar de forma autónoma y segura ascensiones por terrenos nevados con pendientes no superiores a los 70º.
- Afrontar en terreno alpino tramos de escalada roca/mixto/hielo de hasta IV

CONTENIDOS

- Conocimiento de la montaña invernal . Conocimiento y respeto del medio
- Material y equipo básico. Uso adecuado y conservación
- Utilización avanzada de piolets y crampones
- Elección de itinerarios sobre el terreno. Planificación de una actividad invernal
- Nociones básicas de nivología
- Seguridad en montaña invernal . Análisis de posibles peligros inherentes y actuar con seguridad
- Nociones básicas de rescate con ARVA, PALA y SONDA
- Técnicas y maniobras avanzadas de progresión y descenso en terrenos alpinos.
- Técnicas específicas de alpinismo II (encordamiento, reuniones, anclajes, dinámica de cordada, ensamble,..)
- Técnicas básicas de escalada en hielo y terreno mixto.



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

DURACIÓN: 15 H

Sábado 4 Marzo - 10:30 a 17:30

Domingo 5 Marzo - 9:30 a 17:30

REQUISITOS:

- No tener miedo a las alturas
- Ser autónomo en la progresión alpina o haber realizado el curso "Iniciación al Alpinismo" FEXME
- Un mínimo de condición física .El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada. Si padeces algún tipo de enfermedad que pudiera interferir en el desarrollo de la actividad, es necesario comunicárselo al técnico.
- Ropa adecuada para la realización de actividad en montaña: goretex o similar, pantalones de nieve o similar apropiado para la actividad invernal; calzado apropiado para la actividad invernal; guantes, gorro, buff o similar; gafas de sol o ventisca; polainas, etc.

LUGAR DE IMPARTICIÓN: Circo de Gredos

Punto de encuentro : Plataforma de Gredos , Sábado 4

Punto de retorno: Plataforma de Gredos, Domingo 5

Pernocta recomendada: Refugio Guardado Laguna Grande de Gredos.

PLAZAS LIMITADAS

Ratio 1 técnico / 4 deportistas.

FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



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:

- Ropa y complementos necesarios según condiciones (pantalones de nieve, goretex, polainas, camiseta térmica, mallas térmicas, gorro, guantes...)
- Botas adecuadas a la actividad
- Frontal
- Casco y arnés (en el caso de no tener, FEXME los proporcionará. Avisar al correo de la escuela)
- Piolet (recomendable 2 piolets técnicos)
- Crampones
- Botas (recomendable semi-rígidas)
- Mochila
- Asegurador-descensor para cuerda doble
- Cordino 5-6mm para marchad
- Reunión completa (anillo de cinta cosida mín.120cm, 3 mosquetones seguridad)
- Ropa de recambio (dejad en el coche, y si quereis subir alguna al refugio, minimizar en peso)
- Gafas de sol
- Guantes, gorro
- Botiquín

•Opcional: mapa de la zona, brújula, arva, pala y sonda

•Comida, agua y protección solar

PRECIO

100€ FEDERADOS mínimo Tarjeta con cobertura Alpinismo territorio nacional

115€ NO FEDERADOS Fexme / Fedme

El precio incluye:

- Expedición del certificado (para ello es necesario acudir al 100% de las horas)
- Material colectivo (cuerdas, cintas...) y personal (casco y arnés)
- Profesorado
- Material técnico colectivo



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 precio NO incluye:

- Alojamiento, manutención y desplazamiento
- Se recomienda la pernocta en el Refugio Laguna Grande de Gredos (antiguo Elola).

**La Escuela FEXME podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.*

- La Escuela FEXME podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas y del medio no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización paterna.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.

Para más información: escuela@fexme.com

FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA