

# **CURSO INICIACIÓN ALTA MONTAÑA INVERNAL**

**25-26 FEBRERO  
4-5 MARZO**

**190€ SOCI@S  
210€ NO SOCI@S**

**INFO:**

**[WWW.CLUBALPINOUNIVERSITARIO.COM](http://WWW.CLUBALPINOUNIVERSITARIO.COM)**



# **ANTES DE INSCRIBIRTE, POR FAVOR, CONSULTA PLAZAS Y DISPONIBILIDAD EN: [altamontana@clubalpinouniversitario.com](mailto:altamontana@clubalpinouniversitario.com)**

**A continuación trae al club este folleto cumplimentado junto a una fotocopia de tu tarjeta federativa y del DNI y el resguardo del pago bancario.**

¿A quién va dirigido?

Este curso está dirigido a aquellas personas que ya realizan actividad en montaña y buscan afrontar nuevos retos en terrenos y épocas del año en que la nieve y el hielo son los protagonistas.

¿Qué vamos a tratar?

Sobre todo vamos a aprender a conocer el terreno en el que nos vamos a mover y que materiales hemos de utilizar para realizar nuestras actividades con seguridad. Planificación y organización de la actividad, Progresión por terreno nevado, Manejo de piolet y crampones, Autodetención, Nivología, Uso del Detector de Víctimas de Avalancha y autorescate en caso de alud, Técnicas de encordamiento y Anclajes en nieve.

¿Y todo esto cómo?

En ratios profesor-alumnos ajustados (máximo 1-6), con presencia constante en el medio natural y de forma muy práctica de manera que obtengáis los conocimientos y la confianza que os lleven a poder conseguir, poco a poco, de forma autónoma vuestros sueños en montaña.

# **EL JUEVES 23 DE FEBRERO SE REALIZARA UNA REUNIÓN INFORMATIVA EN LA SEDE DEL CLUB.**

## **LISTA DE MATERIAL OBLIGATORIO:**

- Pantalón y chaqueta impermeables.
- Botas de montaña impermeables.
- 1ª capa térmica y transpirable.
- 2ª capa térmica y si es posible cortavientos.
- Guantes finos y otros impermeables, gorro, gafas de sol y crema solar.
- Cantimplora (mínimo 1 litro).
- Mochila de montaña (capacidad mínima 30 litros)
- Casco\*
- Arnés\* y Equipo descensor\*
- Piolet\* y Crampones\*

El material marcado con \* pueden alquilarse, sin coste, en el club. Tened en cuenta que el material disponible es limitado.

## **QUÉ INCLUYE EL PRECIO:**

- PROFESORADO TITULADO POR LA ESCUELA ARAGONESA DE MONTAÑISMO.
- ALOJAMIENTO EN PENSION COMPLETA (1 DIA) EN LA ESCUELA DE MONTAÑA DE BENASQUE Y MEDIA PENSION (1 DIA) EN LUGAR A DETERMINAR.
- MATERIAL DIDACTICO.

## DATOS PERSONALES

Nombre y apellidos: .....

DNI: ..... Fecha de nacimiento: .....

Domicilio: .....

Código Postal: ..... Población: .....

Teléfono: ..... Email: .....

Nombre, teléfono y relación persona de contacto en caso de emergencia: .....

Alergias o intolerancias a medicamentos o alimentos: .....

Medicación y tratamiento habitual: .....

.....

---

D./Dña .....

con D.N.I. ....

DECLARA:

-Que no padece enfermedad ni limitación física o psíquica que le incapacite o dificulte en cualquier grado las actividades a desarrollar.

-Que está informado y por tanto conoce y asume los riesgos inherentes a la práctica del alpinismo y deportes de montaña.

-Que se compromete a cumplir en todo momento las indicaciones e instrucciones de los monitores responsables del curso que recibe.

Fecha: ..... Fdo: .....

### **FORMA DE PAGO**

Ingreso bancario en cualquier oficina del Banco Santander

Titular: **CAU-Club Alpino Universitario.**

Cta. Cte. ES92 0049 5483 63 2216446965 (traer resguardo).