



## **CURSO DE INICIACIÓN A LA MONTAÑA INVERNAL**

**Fecha:** 12-13 de marzo

**Lugar:** Macizo de Peña Ubiña

El curso está orientado a adquirir los conocimientos teóricos y prácticos de las técnicas básicas de progresión en terreno nevado para poder realizar ascensiones e itinerarios invernales de manera autónoma y segura.

**Curso impartido por la EGAM (ESCOLA GALEGA DE ALTA MONTAÑA)**

### **Contenido del curso**

- Equipo y material
- Logística y planificación
- Peligros de la montaña
- Meteorología y nivología
- Progresión en terreno nevado
- Progresión con crampones
- Autodetención
- Nociones básicas de rescate en aludes

### **Más información en:**

- Oficina de Artabros (Tlf. contacto: 981213115)
- Web “Sociedad de Montaña Artabros”

**Información Técnica:** 600834591 (Chicho)

# CURSO DE INICIACIÓN A LA MONTAÑA INVERNAL

**Fecha:** 12 y 13 de marzo

**Horario:** 08:00 a 17:00 (18h de curso)

**Lugar:** Peña Ubiña (Torrebarrio - San Emiliano / León)

La fecha y el lugar pueden sufrir variaciones por razones justificadas

**Inscripciones** (Hasta el viernes 4 de marzo)

- Oficina de Artabros (Tlf. contacto: 981213115)
- A través del e-mail [artabros@artabros.org](mailto:artabros@artabros.org) . Habrá que adjuntar los siguientes datos:
  - Nombre y apellidos
  - Justificante de pago. Número de cuenta: ES25 2080 5565 0030 4000 2362
  - Concepto: Curso de Montaña Invernal
  - Fotocopia de la tarjeta federativa

**Tarifa\*:** 100€ p/persona (Grupo mínimo 6 pers. / máximo: 8 pers.)

## **Incluye**

- Técnico de la Escuela Gallega de Alta Montaña
- Asesoramiento técnico
- Material colectivo de seguridad

## **No Incluye**

- Transporte
- Alojamiento
- Manutención
- Equipo y material personal

## **\*Devolución Económica**

Las devoluciones económicas tendrán que ser solicitadas expresamente por los interesados/as en un correo a [artabros@artabros.org](mailto:artabros@artabros.org) y tendrán derecho a la devolución total de la cuota, con las siguientes condiciones:

- Las personas enfermas o lesionadas tienen que comunicarlo y enviar un certificado médico firmado por un médico, indicando la imposibilidad de participar.
- Las personas con Covid o con síntomas, tendrán que enviar un certificado médico indicando la imposibilidad de participar

## **Requisitos básicos para poder asistir al curso**

- Edad mínima de 18 años
- Licencia federativa FEDME (Mínimo licencia tipo B)
- Ser socio/a de la Sociedad de Montaña Artabros

## **EQUIPO**

- Botas de montaña semirrígidas o rígidas
- Polainas
- Pantalones de montaña para invierno
- Sobrepantalón impermeable
- Camiseta térmica
- Forro polar
- Chaqueta de plumas o de fibra (tipo primaloft)
- Chaqueta impermeable (Gore-Tex o similar)
- Dos o tres pares de guantes (uno impermeable)
- Gorro
- Gafas de sol categoría 4 (mínimo categoría 3)
- Protección solar factor 50

## **MATERIAL**

- Crampones con antiboot (antizueco)
- Piolet con dragonera
- Casco
- Bastones con rosetas de nieve
- Frontal
- Mochila de 30/35l
- Manta térmica
- Botiquín personal

## **NUTRICIÓN / HIDRATACIÓN**

- Comida de ataque energética / Agua - Bebidas isotónicas - Té