MASTER CLASS - ALPINISMO INVERNAL

P. N. Sierra Nevada

Ante la creciente demanda y auge de los deportes de aventura en invierno, se hace necesario aprender los conocimientos y habilidades básicas para desplazarse con seguridad por este tipo de terreno a fin de disfrutar plenamente y experimentar nuevas e inolvidables sensaciones. El **objetivo** de este curso es adquirir los conocimientos básicos para realizar salidas a la nieve y solventar con seguridad diversas situaciones de emergencia, así como estimular la prudencia, sensatez y saber hacer del montañero.

Fecha y lugar: domingo 20 de febrero en Sierra Nevada. Regreso el lunes 21 de febrero a las 15'00 horas aproximadamente.
Desplazamiento: vehículos particulares.
Alojamiento: Albergue universitario en régimen de media pensión (cena y desayuno).
Punto de encuentro y hora: Albergue universitario (paraje Hoya de la Mora), a las 11:00 horas. Los participantes podrán acompañar a los monitores durante el trayecto, cada uno en sus vehículos, hasta el punto de encuentro, siendo la salida a las 9:00 h en la puerta del pabellón polideportivo de la Uja
Nº plazas: 15. **Dificultad:** INICIACIÓN. Apto para personas habituadas a la práctica deportiva.
Incluye: Guías-monitores, alojamiento con cena y desayuno, seguros, material técnico (crampones, casco, arnés, piolet, etc.).
MATERIAL OBLIGATORIO: **botas de trekking, chaqueta y pantalón apto para la nieve, gorro, gafas de sol, guantes y crema de protección solar**.
Para cualquier duda, consultar con el monitor responsable (JOSE LARA 607 157 983).
IMPORTANTE: Para no comprometer la seguridad del grupo (climatología, etc.), el programa podrá ser modificado total o parcialmente por el monitor sin previo aviso.

PROGRAMA ACTIVIDADES

CONTENIDOS TEÓRICOS

1. **Conocimiento del medio** – La nieve, el hielo y tipos de terreno.
2. **Material y equipo** – Ropa adecuada, cuerda, raquetas, piolet, casco, crampones.
3. **Peligros en la montaña** – Peligros subjetivos y objetivos, Mal agudo de montaña, aludes.
4. **Elección de itinerarios**

CONTENIDOS PRÁCTICOS

5. **Material técnico: Uso y empleo del material.**
6. **Nudos básicos**
7. **Progresión en nieve**
   - ✓ Crampones y piolet: Desplazamiento en pendientes según la inclinación.
   - ✓ Autodetención con piolet.
   - ✓ Anclajes y aseguramiento en nieve.