

# Curso: **MEDIA MONTAÑA INVERNAL**

15-16/02/2020



## **OBJETIVOS:**

Conocer las técnicas necesarias para desarrollar nuestra actividad en media montaña invernal

## **DIRIGIDO A:**

Practicantes de deportes de montaña que quieran conocer las técnicas de la media montaña invernal

## **CONTENIDOS:**

- Material para llevar en la mochila en invierno.
- Vestimenta.
- Uso de raquetas y bastones.
- Miología: Comportamiento de la nieve, elección de recorridos, tipos de avalanchas...
- Búsqueda con ARVA.  
Auto detención sin piolet, crampones ni raquetas.
- Vivac en nieve.

## **HORARIOS:**

Sábado de 09:00h a Domingo a las 14:00h.

## **PRECIO: 145 euros**

**Incluye:** guías titulados, seguro de accidentes y RC y alquiler de raquetas.  
**No incluye:** transporte ni manutención.

Grupo mínimo: 8  
Grupo máximo: 12

### **MATERIAL NECESARIO:**

- Ropa de abrigo.
- Raquetas.
- Manta térmica o funda de vivac.
- Botas apropiadas para terreno nevado y polainas.
- Gafas de sol.
- Crema de sol.
- Pequeña lupa (tipo escolar)
- Linterna.
- Teléfono móvil.
- Agua y comida para picar en la montaña.
- Bastones y raquetas de nieve.
- Casco.
- Silbato

**LUGAR:** Alto Campoo (Refugio o albergue)

### **CONDICIONES DE LOS PARTICIPANTES:**

No es necesaria una gran condición física pero sí una predisposición positiva para realizar actividades en la Naturaleza.

Los participantes deberán leer la Declaración Responsable, el Decálogo de Auto Protección y el Plan de Emergencias.

### **CONDICIONES DE LA ACTIVIDAD:**

La actividad se puede suspender si no hay un número mínimo de personas apuntadas y cualquier cantidad que se hubiera abonado se reintegraría al participante.

**Seguro:** todas las actividades desarrolladas en montaña incluyen seguros de Accidentes y Responsabilidad Civil para los participantes.

**Responsabilidad de la actividad:** la responsabilidad de la seguridad del grupo recae en el guía de la actividad, quien decidirá sobre las decisiones a tomar, incluyendo cambios o incluso cancelación del plan en función de las características meteorológicas, de la montaña y del propio grupo.

### **PROFESORADO:**

Andoni Gutierrez Ibañez / Mikel Barcenilla Álvarez  
**Técnicos Deportivos y Guías de Montaña**

