

## CURSOS 2019

### INICIACIÓN AL ALPINISMO 1

#### PROGRAMA FIN DE SEMANA Peña Ubiña

Este curso de NIVEL 1 está dirigido a montañer@s o skiadore@s que quieran aprender o asentar conocimientos mínimos de técnicas para moverse de forma segura por montaña o alta montaña invernal.

Nivel de dificultad: bajo

Contenidos:

- 1- Conocimiento general del medio. Peligros objetivos y subjetivos
- 2- Material
- 3- Progresión con crampones
- 4- Progresión con Piolet. Autodetención
- 5- Anclajes y seguros
- 6- Técnicas básicas de seguros en nieve
- 7- Rápeles en nieve
- 8- Progresión básica de la cordada.
- 9- Iniciación al encordamiento glaciar

Plazas: 6            Coste: 100€

No está incluida la pernocta, ni la comida. Se reserva plaza en el Refugio de Torrebarrio-San Emiliano.

## **CURSO ALPINISMO PERFECCIONAMIENTO N2**

### **PROGRAMA FIN DE SEMANA Peña Ubiña**

Dirigido a montañer@ con experiencia en el uso de cuerdas o alpinistas que quieran mejorar o asentar conocimientos en escalada invernal para afrontar escaladas más difíciles: corredores, caras norte...

Nivel de dificultad: medio

- 1- Peligros objetivos y subjetivos
- 2- Material y equipo avanzado
- 3- Progresión y reuniones en hielo
- 4- Progresión y anclaje en terreno mixto
- 5- Rápeles
- 6- Maniobras básicas de autorescate
- 7- Encordamiento galciar

Plazas: 3                      Coste: 175€

No está incluida la pernocta, ni la comida. Se reserva plaza en el Refugio de Torrebarrio-San Emiliano.

## **CURSO SKI DE TRAVESIA INICIACIÓN N1**

### **PROGRAMA FIN DE SEMANA Peña Ubiña**

Dirigido a montañer@, alpinistas o skidores de pistas que se quieran iniciar en el apasionante mundo del ski de montaña de manera segura.

Nivel de dificultad: bajo. Nivel de ski en pista: haber bajado por rojas.

- 1- Peligros objetivos y subjetivos
- 2- Nivología Básica
- 3- Material y equipo de ski de travesía
- 4- Técnicas de cramponaje y piolet. Autodetención.
- 5- Progresión básica en ascenso
- 6- Descenso
- 7- Uso del ARVA
- 8- Rescate

Plazas: 6                      Coste: 100€

No está incluida la pernocta, ni la comida. Se reserva plaza en el Refugio de Torrebarrio-San Emiliano.