



Miembro de la Federación de Montaña, escalada y senderismo de Castilla y León

Club Montañeros de Pradoluengo

C/ San Roque, 23 - 09260 – Pradoluengo (Burgos)
Tfno.: 619 675 111 • info@cmpradoluengo.org • www.cmpradoluengo.org

Curso de Montaña Invernal - Iniciación y perfeccionamiento en la Sierra de la Demanda

DIAS: 3 y 4 de febrero.

PROGRAMA:

Día 3 sábado: Clases teóricas en PRADOLUENGO, a las 18:00.

Día 4 domingo: Clases prácticas a las 8:15 horas en lugar por confirmar, en función de las condiciones de la nieve.

CONTENIDO DEL CURSO:

- Como **vestirse** (vestuario en montaña invernal).
- **Material** (preparar el equipo y hacer la mochila).
- **Nudos** (nudos más empleados y uso adecuado).
- **Progresión invernal** (en pendientes nevadas).
- **Progresión en Glaciar** (progresión encordados, por glaciar o dificultad).
- Técnica de **aseguración** (métodos según dificultad).
- **Autodetención.**
- Prevención y rescate en **avalanchas.**
- **Mantenimiento** del material

ACEPTACIÓN PREVIA DE LA NORMATIVA DEL CLUB Y DEL RIESGO ASOCIADO A LA ACTIVIDAD:

La inscripción y/o pago de la actividad informa de la aceptación por parte del participante de la normativa básica del Club recogida en la web <http://www.cmpradoluengo.org/normativa.html> y de la aceptación previa del riesgo asociado a esta actividad, asumiendo el participante los apartados recogidos en el punto 10 <http://www.cmpradoluengo.org/normativa.html#Punto10> de la referida normativa.

MATERIAL NECESARIO:

- El material específico necesario es el recogido para esta actividad en el apartado 11 de la normativa básica del club:
- Terreno nevado: <http://www.cmpradoluengo.org/normativa.html#TerrenoNevado>
Imprescindible: crampones y piolet (Es conveniente llevar el material correctamente regulado), casco, arnés, cordinos, 3 mosquetones de seguridad, descensor, y cualquier material de escalada básico. Arva, pala y sonda.
Opcional y conveniente (para aquellos que puedan disponer del mismo): raquetas.
- El club podrá poner a disposición de los participantes algún material a aquellos que no dispongan del mismo y nos lo comuniquen previamente.
- El club dispone de material para alquilar (ARVA, sonda y pala) cuyo coste está recogido en la web <http://www.cmpradoluengo.org/PreciosAlquiler.htm>. Se deberán reservar por email y realizar el pago conforme a las instrucciones de "Inscripciones y reservas".

PRECIO:

- **Socios: 30,00 €.** **No socios: 50,00 €.** **Número mínimo de participantes: 8**

-El precio incluye:

- Monitor para el Curso.

-El precio no incluye:

- Alojamiento y manutención.
- Viaje y desplazamientos, cada uno por su cuenta.



Miembro de la Federación de Montaña, escalada y senderismo de Castilla y León

Club Montañeros de Pradoluengo

C/ San Roque, 23 - 09260 – Pradoluengo (Burgos)
Tfno.: 619 675 111 • info@cmpradoluengo.org • www.cmpradoluengo.org

INSCRIPCIÓN Y RESERVA:

- **Hasta el lunes día 29 de enero** y previo ingreso en la Cuenta del Club Montañeros de Pradoluengo de **Caja Laboral: ES65 3035 0240 73 2400019170**. Se deberá enviar un correo a info@cmpradoluengo.org comunicando la inscripción y pago de la misma.
- Los **NO FEDERADOS** y que no dispongan de **seguro equivalente**, deberán abonar **6,00 €** por el **seguro de accidentes y responsabilidad Civil** y realizar el ingreso junto al pago del Curso.
- Todos los participantes que ni sean socios ni hayan enviado anteriormente sus datos personales deberán hacerlo a través de la Página Web: <http://cmpradoluengo.org/NuevasInscripciones.php>



NOTA IMPORTANTE:

- **Curso obligatorio para los que no habiendo participado nunca en este tipo de actividades con el Club, quieran incorporarse a las mismas.**

¡Animo! Os esperamos en este curso