



DENOMINACIÓN	ALPINISMO – N1
RATIO	1/6
DURACIÓN	20 h.
TEORÍA Y PRACTICA	30% - 70% (+-10%)
REQUISITOS	<ul style="list-style-type: none"> - Llevar ropa adecuada para la montaña invernal. - Tarjeta federativa para la práctica del alpinismo. - Haber realizado el Nivel 0 de Alpinismo, el Nivel 2B de Montañismo Invernal o bien dominar los contenidos de estos cursos y tener cursados los “Contenidos básicos de seguridad en montaña”.

OBJETIVO

Realizar con autonomía y seguridad ascensiones en alta montaña por itinerarios de dificultad baja a moderada, en nieve y sobre pequeños resaltes de hielo/roca (50º - III+).

MATERIAL

INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none"> - Llevar ropa y complementos necesarios según condiciones. - Botas semirrígidas o rígidas. - Frontal. - Casco. - Un piolet con dragonera. - Crampones con antizuecos. - Arnés. - DVA, pala y sonda.
COLECTIVO	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Cuerda simple cada dos alumnos. - 6 Mosquetones de seguridad. - 2 cestas+ mosquetón. - 2 cintas exprés. - 2 aros de cinta de 1.2 m. - 2 aros de cinta de 2.50 m. - 2 cordinos para autobloqueantes.
PROFESORADO	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo personal - Cordino auxiliar 30mts / 7mm - 4 Mosquetones - DVA, pala y sonda. - Material de seguridad (Tlf, botiquín, kit de emergencia, etc.) - Mapa de la zona, y brújula/GPS.



CONTENIDOS

- Material específico.
- Elección del itinerario sobre el terreno.
- Colocación de anclajes en nieve.
- Aseguramientos en nieve.
- Anclajes naturales.
- Dinámica elemental de la progresión en cordada.
- Encordamiento glaciar.
- Montaje de reuniones
- Rápel.
- Rescate de víctimas en avalanchas.
- Progresión elemental por crestas y aristas.