



| DENOMINACIÓN | ALPINISMO – N2 |
|-------------------|--|
| RATIO | 1/2-4 |
| 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 1 de Alpinismo o bien dominar los contenidos de este curso. |

OBJETIVO

Realizar con autonomía y seguridad ascensiones en alta montaña por terreno variado (roca/nieve/hielo) de dificultad media (corredores – palas de nieve/hielo (60º/70º - IV)

MATERIAL:

| | |
|--------------------|---|
| INDIVIDUAL | <ul style="list-style-type: none"> - Llevar ropa y complementos necesarios según condiciones. - Botas rígidas. - Frontal - Casco. - 2 piolets técnicos. Pala y maza. - Crampones con antizuecos. - Arnés. - Cabo de anclaje. - DVA, pala y sonda. |
| COLECTIVO | <p style="text-align: center;">Material por cordada</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 cuerdas de 60 m, uso en doble. - Tornillos de hielo (2 cintas dispadoras). - 2 anclas. - Estacas. - 2 aros de cinta de 120 cm - 2 aros de cinta de 250 cm (Recomendable cordino anudado). - Gancho para Abalakov. - 1 Juego de empotradores. - 1 Juego de friends. - 1 juego de clavos de roca. - Cintas express alargables. |
| PROFESORADO | <ul style="list-style-type: none"> - Equipo personal. - Cuerda simple. - 1 ancla. - 2 tornillos. - 4 mosquetones - DVA, Pala y sonda. |



| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- Material de seguridad /tlf, botiquín, kit de emergencia, etc.).- Mapa de la zona y brújula/GPS. |
|--|--|

CONTENIDOS

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Material específico.- Interpretación de croquis.- Repaso de la colocación de anclajes en roca/nieve/hielo.- Técnica del Abalakov.- Montaje de reuniones, en hielo e híbridas (nieve/roca – roca/hielo – nieve/hielo).- Técnica del Piolet-tracción.- Dinámica de la progresión en cordada.- Progresión por terreno variado de alta montaña.- Descensos (destreps y rápeles).- Progresión en ensamble con anclajes intermedios.- Progresión consolidada por crestas y aristas. |
|---|