



DENOMINACIÓN	ESCALADA EN HIELO
RATIO	1/2-4
DURACIÓN	20 h.
TEORÍA Y PRACTICA	20% - 80% (+-10%)
REQUISITOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llevar ropa adecuada para la montaña invernal.</li> <li>- Tarjeta federativa para la práctica de la actividad.</li> <li>- Haber realizado el Nivel 1 de Alpinismo y el Nivel 2 de Escalada, o bien dominar los contenidos de este curso.</li> </ul>

#### OBJETIVO

*Realizar con autonomía y seguridad ascensiones de cascadas de hielo y/o palas de nieve/hielo de inclinación igual o superior a los 70º.*

#### MATERIAL:

<b>INDIVIDUAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llevar ropa y complementos necesarios según condiciones.</li> <li>- Botas rígidas.</li> <li>- Frontal</li> <li>- Casco.</li> <li>- 2 Piolets técnicos. Pala y maza.</li> <li>- Crampones con antizuecos.</li> <li>- Arnés.</li> <li>- Cabo de anclaje.</li> <li>- DVA, pala y sonda.</li> </ul>
<b>COLECTIVO</b>	<p style="text-align: center;"><b>Material por cordada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 cuerdas de 60 m, uso en doble.</li> <li>- Tornillos de hielo (cintas disipadoras).</li> <li>- 2 aros de cinta de 120 cm.</li> <li>- 2 aros de cinta de 250 cm (Recomendable cordino anudado).</li> <li>- Gancho para Abalacov.</li> <li>- 1 Juego de empotradores.</li> <li>- 1 Juego de friends.</li> <li>- 1 juego de clavos de roca (opcional).</li> </ul>
<b>PROFESORADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipo personal</li> <li>- Cuerda de uso simple.</li> <li>- 2 tornillos.</li> <li>- 4 Mosquetones de seguridad.</li> <li>- DVA, pala y sonda.</li> <li>- Material de seguridad (Tif, botiquín, kit de emergencia, etc..)</li> <li>- Mapa de la zona, y brújula/GPS.</li> </ul>



## **CONTENIDOS**

- Material específico.
- Interpretación de croquis.
- Repaso de la colocación de anclajes en roca/nieve/hielo.
- Anclajes naturales en hielo.
- Técnica del Abalakov.
- Montaje de reuniones, en hielo e híbridas (nieve/roca – roca/hielo – nieve/hielo).
- Técnica gestual.
- Dinámica de cordada.
- Descensos.