CURSO ALPINISMO EN MADRID



Iníciate en el alpinismo invernal en la Sierra de Guadarrama. Aprende a progresar con crampones y piolet, practicar autodetenciones y tomar decisiones más seguras en terreno nevado, con un guía de montaña y grupos reducidos.

ELIGE TU MODALIDAD

CURSO DE 1 DÍA · 6 HORAS

Formación de iniciación práctica: primeros pasos con crampones y piolet, progresión y autodetención.

CURSO COMPLETO DE 2 DÍAS · 12 HORAS

Incluye exactamente el mismo primer día que el curso de 6 horas. El segundo día permite consolidar las técnicas e introducir las nociones básicas de cuerdas y aseguramiento en nieve.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Conocer y utilizar correctamente el piolet y los crampones.
- Aprender y practicar técnicas de progresión y autodetención.
- Reconocer riesgos básicos de la montaña invernal y las limitaciones propias.
- En el curso completo, ampliar la práctica y conocer maniobras elementales con cuerda.

No se garantiza autonomía para ascensiones: las técnicas aprendidas requieren práctica y adaptación a las condiciones reales.

PROGRAMA FORMATIVO

DÍA 1 · INTRODUCCIÓN AL ALPINISMO · 6 HORAS (COMÚN A AMBAS MODALIDADES)

- Presentación, revisión del equipo y elección del terreno de prácticas.
- Uso del piolet: agarres, posiciones y apoyo durante la progresión.
- Colocación y ajuste de crampones; marcha en diferentes pendientes y tipos de nieve.
- Práctica de autodetenciones en terreno apropiado y supervisado.
- Aplicación práctica de las técnicas y pautas básicas de seguridad invernal.

DÍA 2 · CURSO COMPLETO · 6 HORAS ADICIONALES

- Repaso y consolidación de las técnicas del primer día.
- Progresión en terreno nevado de mayor variedad técnica, según condiciones.
- Introducción a nudos y al manejo de cuerdas en montaña invernal.
- Nociones iniciales de anclajes y aseguramiento en nieve.
- Ejercicios integrados, identificación de riesgos y toma de decisiones.
-

LUGAR Y ORGANIZACIÓN

Zona del Puerto de Cotos, Sierra de Guadarrama (Comunidad de Madrid). El itinerario y el lugar concreto de las prácticas se adaptarán al estado de la nieve, meteorología y condiciones de seguridad.

Duración: 6 horas (1 día) o 12 horas (2 días de 6 horas). No hay sesión teórica previa independiente. Las explicaciones se imparten sobre el terreno durante la formación práctica.

Ratio máximo: 1 guía por cada 6 participantes. Si se organiza un grupo mayor, se asignarán los guías necesarios para mantener esta proporción.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

La actividad depende de que existan condiciones adecuadas para aprender y practicar en nieve. La organización podrá adaptar el programa, modificar el lugar concreto, aplazar o cancelar la salida cuando las condiciones no permitan desarrollarla con seguridad.

SERVICIOS Y EQUIPAMIENTO

¿QUÉ INCLUYE?

- Profesor-guía de montaña durante la modalidad contratada.
- Material técnico de prácticas: piolet y crampones, sujeto a ajuste y compatibilidad.
- Seguro de accidentes para la actividad.

¿QUÉ NO INCLUYE?

- Comida, bebida y transporte hasta el punto de encuentro.
- Alojamiento y cualquier gasto personal.

¿QUÉ DEBO LLEVAR?

- Botas de montaña aptas para los crampones facilitados; consultar compatibilidad antes del curso.

- Ropa térmica y de abrigo; chaqueta y pantalón impermeables.
- Guantes (preferiblemente un par de repuesto), gorro y gafas de sol.
- Mochila de unos 30–40 litros, comida, agua y protección solar.
-

PRECIOS Y RESERVAS

Modalidad de 1 día (6 horas): 59 euros / persona

Modalidad completa de 2 días (12 horas): 140 euros / persona

Se considera reservada la plaza una vez ingresado el 100 % del importe de la actividad.

GRUPOS Y OBSERVACIONES

Ratio máximo de 1 guía por cada 6 participantes. El mínimo de participantes, horario exacto de encuentro, fechas y condiciones de reserva se comunicarán antes de la inscripción.

Los contenidos y su orden podrán adaptarse a las condiciones de la nieve y a la progresión del grupo. El segundo día está reservado a quienes contraten el curso completo.