



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: Iniciación y perfeccionamiento (Valle del Aragón)

**DIAS: 4 y 5 de mayo.**

### PROGRAMA:

**Día 3 viernes:** Incorporación en el Albergue de Jaca, *sin cena*.

**Día 4 sábado:** Clases teórico - prácticas en la zona de Candanchú.

**Día 4 domingo:** Clases práctica en la misma zona.

### CONTENIDO DEL CURSO:

- Como vestirse.
- Material (preparar el equipo y hacer la mochila).
- Nudos y cuerdas (nudos más empleados y uso adecuado).
- Rápel y progresión por cuerda fija con medios elementales.
- Conceptos básicos de colocación y progresión con crampones.
- Progresión encordado (en pendientes nevadas y roca).
- 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 con su cabo de anclaje, 2 cordinos de 1 metro y 6 mm, 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.



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](mailto:info@cmpradoluengo.org) • [www.cmpradoluengo.org](http://www.cmpradoluengo.org)

- 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”.

## NÚMERO DE PARTICIPANTES:

- Este curso se realizará con un mínimo de 8 participantes.

## PRECIO:

- **Socios: 79,00 €.** No socios: **99,00 €.** A/D viernes M/P sábado.
- **Socios 58,00 €.** No socios **78,00 €.** M/P sábado.
- **Socios 30,00 €.** No socios **50,00 €.** Sin alojamiento.

<b>- El precio incluye:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Monitor para el Curso.</li><li>• Alojamiento día 3, desayuno, cena y alojamiento día 4 y desayuno día 5 en el Albergue de Jaca.</li></ul>	<b>-El precio no incluye:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alquiler de material.</li><li>• Viaje y desplazamientos, cada uno por su cuenta.</li></ul>
---	--

## INSCRIPCIÓN Y RESERVA:

- **Hasta el jueves día 25 de abril** 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](mailto: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 €** más por el seguro de accidentes y responsabilidad civil del fin de semana y realizar el ingreso junto al pago de la salida.
- Todos los participantes que ni sean socios ni hayan enviado anteriormente sus datos personales en el año 2019, 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 cursos con el Club, quieran incorporarse a las actividades del mismo.**

***¡Animo! Os esperamos en este curso pues es bueno para todos los que practicamos los deportes de montaña con nieve***