

**CLUB DEPORTIVO BRIDGESTONE  
AVENTURA**

**BRIDGESTONE**

**SECCION DE SENDERISMO**

**[www.elclubdelarueda.com](http://www.elclubdelarueda.com)**

**Bridgestone Hispania S.A.**  
Ctra. Madrid-Irún km. 243  
09007 Burgos - España  
Tel.: +34 947 479 800  
Fax: +34 947 479 822  
[www.bridgestone.eu](http://www.bridgestone.eu)

Miembro de la Federación de Montaña, Escalada y Senderismo  
de Castilla y León

## **CURSO DE MONTAÑISMO INVERNAL**

### **REFUGIO DE NEILA**

**Sábado y Domingo días 18 y 19 de Abril de 2015**





## **PROGRAMAS DE LOS CURSOS INVERNAL DE INICIACIÓN Y AVANZADO:**

**Jueves 16 de abril de 2015** Charla teórica

A las 19,30 horas en el salón de actos de Caja Círculo C/ Trujillo Nº 1

- Manejo del ARVA así como otros conceptos de seguridad y nudos.

**Viernes 17 de abril de 2015**

- Salida de Burgos a las 18,00 horas y desplazamiento a las Lagunas Altas de Neila. Subida al refugio para cenar y dormir.

**Sábado 18 de marzo de 2015**

**DESAYUNO:** A las 8,00 horas

**PIC-NIC:** Llevaremos bocata, cada uno lo suyo (no entra en el precio)

### **CURSO INICIACION:**

- Trazado de huella
- Prácticas de autodetenciones
- Formas de progresión con crampones
- Progresión con piolet.
- Aseguramientos con piolet.
- Formas de encordamiento
- Maniobras de cuerda
- Montaje de anclajes en nieve y hielo
- Técnicas de rapel

**CLUB DEPORTIVO BRIDGESTONE  
AVENTURA**



**BRIDGESTONE**

Bridgestone Hispania S.A.  
Crta. Madrid-Irún km. 243  
09007 Burgos - España  
Tel.: +34 947 479 800  
Fax: +34 947 479 822  
www.bridgestone.eu

**SECCION DE SENDERISMO**

[www.elclubdelarueda.com](http://www.elclubdelarueda.com)

Miembro de la Federación de Montaña, Escalada y Senderismo  
de Castilla y León

**CURSO AVANZADO:**

- Todos los conocimientos adquiridos en el nivel 1 se pondrán en práctica.
- Colocación de anclajes en nieve, hielo y roca.
- Instalación de seguros teniendo en cuenta el factor de caída.
- Progresión a largos de cuerda sobre terreno de hielo y mixto pasando a movernos por pendientes moderadas de forma autónoma.

Por la noche, después de cenar en el refugio se continúa con aspectos teóricos.

**Domingo, 19 de marzo de 2015.**

**DESAYUNO;** A las 8,00 horas

Prácticas:

**CURSO INICIACION:**

- Aplicación de forma autónoma de lo visto el día anterior.
- Ascensión de algún corredor de forma autónoma formando diversas cordadas entre los alumnos.

**CURSO AVANZADO:**

- Aplicación de forma autónoma de lo visto el día anterior.
- Aseguramientos en terreno de cascada de hielo.

Hacia las 15 h, descenso al refugio (Comida) y a continuación a los vehículos.

**PRECIO CURSOS:** (Cena viernes, Desayuno y Cena sábado, Desayuno y comida Domingo) + CURSO = **140 €**

**PRECIO RUTAS POR LA ZONA:** (Cena viernes, Desayuno y Cena sábado, Desayuno y comida Domingo) **70 €**



# CLUB DEPORTIVO BRIDGESTONE AVENTURA



**BRIDGESTONE**

Bridgestone Hispania S.A.  
Ctra. Madrid-Irún km. 243  
09007 Burgos - España  
Tel.: +34 947 479 800  
Fax: +34 947 479 822  
www.bridgestone.eu

## SECCION DE SENDERISMO

[www.elclubdelarueda.com](http://www.elclubdelarueda.com)

Miembro de la Federación de Montaña, Escalada y Senderismo  
de Castilla y León

## **MATERIAL NECESARIO:**

- 1º- Arnés.
- 2º- Casco.
- 3º- Crampones.
- 4º- Piolet.
- 5º- Saco de dormir (Aunque hay mantas en el refugio)
- 6º- 3 mosquetones con seguro (mínimo uno de ellos, HMS o de pera).
- 7º- 2 mosquetones normales para los nudos prusik.
- 8º- descensor de ocho.
- 9º- 2 cordinos de 5 o 6 mm. y mínimo de 130 cm. de longitud para nudos prusik.
- 10º- Cordino de 8 mm. y mínimo 150 cm. de longitud para cabo de anclaje.

*Para el nivel Avanzado, lo ideal sería que cada alumno contase, además de lo anterior, con un martillo-piolet un tornillo de hielo y con algún mosquetón más de seguridad, así como cordinos de 8 mm de 1,80 m aprox.*

Lo que desde luego es imprescindible es el piolet, crampones casco y arnés. La escuela dispone de algunos arneses y algún casco, que nos puede facilitar para el curso.

Del resto de material, si se dispone de ello, mejor que mejor, pero tampoco es que sea imprescindible, puesto que también nos pueden facilitar algo.

No obstante, los que os apuntéis, ya me diréis de que material disponéis y que os hace falta para comunicárselo a los técnicos que den el curso. En principio no hace falta que compréis nada.

Si no se reúnen las condiciones tanto climatológicas como técnicas, el curso se suspenderá y se intentará buscar otras fechas, si se puede.

**P.D. Si sale gente suficiente entre los que hagan el curso y los que salgan de rutas, para coger un minibús, el costo se repartirá entre todos, de lo contrario habrá que hacer el desplazamiento en coches.**