



## **Nombre del curso: Técnica de hielo y autorescate**

### **Propósito y presentación:**

El montañismo como definición general de las prácticas de deportes de exploración y escalada, tiene múltiples especializaciones. Para hacer una “cumbre” en alguna elevación se requieren habilidades para tener un buen desempeño para lograr el objetivo como el conocimiento técnico que se aprende al hacer ascensiones por glaciares y aproximaciones a las cumbres. Además de los conocimientos de equipo en técnica de escalada, acercamiento media montaña, y orientación.

En particular, cuando se habla de cumbres heladas, se ponen en juego dos elementos: La altitud y el clima. Además de los efectos en el cuerpo humano, también se tiene consecuencias en el manejo de equipo y sus características.

En particular, no es lo mismo ascender una montaña, y llegar a su cumbre, que enfrentarse a una pared de hielo, un glaciar fragmentado, o una grieta. No es tan solo importante conocer la técnica especializada para dominarla, y practicarla, sino además tener en cuenta el factor de la seguridad y autorescate. Este último término, bajo el concepto de “autonomía” en el desempeño de una actividad en un medio ambiente que no es promotor de vida, se debe considerar como un factor máximo de seguridad y prevención.

El propósito del presente curso, presentado a modo de “clínica”, es precisamente hacer notar a los participantes las diferencias que deben de considerarse sobre el uso y manejo de equipo para el hielo, en contraste con las prácticas comunes en el montañismo. Desarrollar técnicas y habilidades de autoprotección en hielo, conocimiento de física y manejo de fuerzas y cargas, la técnica de la tracción en hielo, así como el auto-rescate, como una forma de ser autónomo, prevenir y proteger a los demás.

**Perfil para ingresar:** Montañistas o practicantes de deportes de montaña YA iniciados. Aunque el perfil de un montañista básico rara vez es cumplido con calidad, de acuerdo a los estándares de la UIAA, en cuanto a habilidades de escalada, ascencionismo, orientación, conservación y exploración, a juicio del instructor se puede conjuntar un grupo que tenga el nivel de aprendizaje requerido, o bien complementar el curso para cubrir este perfil

### **Tiempo del curso:**

(no definido, dependiente de los participantes) A menudo cada fin de semana, o saltados, de acuerdo a los participantes. Las clases teóricas pueden ser entre semana

**4 prácticas:** dos en alta montaña con pernocta (Largas) y dos dos “cortas” de un solo día en montaña. Se puede agregar una mas por cuestiones de tiempo o clima.

**2 teóricas:** Dependiendo de la organización de los contenidos. Teóricos a cubrir.

### **Material para el curso:**



### **Equipo básico para escalada/montaña**

Arnés de montaña,  
4 mosquetones sin seguro 4 con seguro  
Cordinos 6-8 mm, 6 mts  
Juego de cuerdas TWIN o DOBLES de 7/8 mm (en caso de no tener, se provee en el curso, NO llevar cuerdas de escalada regulares de 11 mm)  
Cintas tubulares.  
Dos mosquetones HMS autoseguro.

### **Equipo de montaña:**

Ropa interior de montaña, de abrigo para tormenta  
equipo básico de acampada/VIVAC (el vivac es opcional pero desable)  
bota plástica y de piel para crampón.  
Crampón de 8 puntas para escalada vertical (NO TRAVESÍA)  
Juego de piolets tracción martillo y espátula ( en caso de no tener, avisar al instructor).  
Dragoneras para los piolets.  
Guantes técnicos de hielo

Material para rescate ya conocido por los participantes (jumars, mosquetones, ochos de rescate)

### **Práctica 1: (corta)**

- Técnica de cuerda doble / gemela
- Nudos, reglas de caída, reuniones, técnicas de anclaje y empotramiento.
- RAPEL
- Reglas de autorescate
- Equipo complementario.

### **Práctica 2: (larga)**

- Técnica básica de piolet Tracción en pared de 40 grados
- Aseguramiento.
- Caídas
- Maniobras complementarias

### **Práctica 3: (corta)**

- Autorescate. Definición y principios.
- Descenso y ascenso de accidentados en pared
- Polipastos, ayuda y sin ayuda del accidentado

### **Práctica 4: (larga)**

- Técnica de piolet tracción en pared de 60 grados
- Rescate y autorescate



Club X-treme México

**Clases teóricas:**

- Técnica alpina
- Encordamiento para glaciario. Técnica alpina.
- Seguridad y velocidad
- Técnicas de polea y factor de caída
- Equipo