

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	7	VESTIMENTA .....	85
UN POCO DE HISTORIA .....	11	PARA EL CUERPO .....	86
		PARA LA CABEZA .....	90
<b>1. ALTA MONTAÑA</b> .....	29	PARA LAS MANOS .....	90
LA NIEVE .....	29	PARA LOS PIES .....	92
EL HIELO .....	30	EQUIPO DE VIVAC .....	95
EL TERRENO .....	33		
<b>2. MATERIAL Y EQUIPO</b> .....	47	<b>3. ESCALADA EN NIEVE</b> .....	97
CUERDA .....	49	ASCENSO .....	98
PIOLET .....	52	TALLA DE PELDAÑOS .....	104
CRAMPONES .....	62	AUTOSEGURO EN LA NIEVE .....	106
CASCO .....	66	AUTODETENCIÓN .....	108
ARNÉS .....	67	DESCENSO .....	112
MOSQUETONES .....	70	ASEGURAMIENTO EN NIEVE .....	116
ANILLOS, CORDINOS Y CINTAS EXPRÉS .....	71	NUDOS .....	117
ASEGURADOR - DESCENSOR .....	74	ANCLAJES EN NIEVE .....	123
ELEMENTOS DE PROTECCIÓN O ANCLAJE .....	75	TÉCNICAS DE ASEGURAMIENTO EN NIEVE ...	129
PARA LA NIEVE .....	75	<b>4. ESCALADA EN HIELO</b> .....	145
PARA EL HIELO .....	76	UTILIZACIÓN DE CRAMPONES Y PIOLET .....	146
PARA LA ROCA .....	79	TÉCNICAS DE CRAMPONAJE .....	146
ACCESORIOS IMPORTANTES .....	82	TÉCNICAS DE PIOLET .....	149