

"¿É pois tan difícil?. Dende Saussure os nosos días o camiño das alturas non variou. Coas distintas épocas so variaron as circunstancias. Pero a montaña segue sendo a mesma. O home segue sendo o mesmo. A verdade segue sendo a mesma".

- Georges Sounier -

"Montañas, ¿porque hai en vós tanta beleza?".

- Lord Byron -



CURSO TÉCNICAS DE MONTAÑA

# **MONTAÑISMO INVERNAL**

## **- INICIACIÓN -**

**17 e 18 de febreiro do 2018**

Progresar pola montaña nevada a baixa ou gran altura, require de nos unha serie de coñecementos técnicos fundamentais para desfrutar desas saídas. Non so é suficiente coñecer como poñer os pes, utilizar o piolet ou saber deterse no caso dunha caída por unha pendente de neve. Ademais, o estudo da neve forma parte deses coñecementos que nos permitirá movernos con rapidez e seguridade.

**Nas páxinas seguintes:  
Contido do curso, horarios,  
material necesario, prezos, etc.**



# CURSO DE TÉCNICAS DE MONTAÑA

## **ALPINISMO - nivel: I**

### **OBXECTIVOS:**

- ✓ Analizar unha pendente para estimar o estado da neve, inclinación da pendente e grado de estabilidade.
- ✓ Axustar o material as nosas características morfolóxicas.
- ✓ Desprazarse sobre pendentes de neve de suaves a moderadas, con e sen piolet.
- ✓ Autodeterse, con e sen piolet.
- ✓ Desprazarse en cordada.

### **CONTIDOS DO CURSO**

- ✓ **Análise da neve e a súa influencia na seguridade e técnicas de progresión.**
  - Estado da neve - Estimación da pendente - Estimación da estabilidade do manto nivoso.
- ✓ **Axustes e traslado do material.**
  - Crampóns - Piolet, transporte - Dragoneras do piolet - Bastóns extensibles
- ✓ **Equipo persoal.**
  - Mínimos a cumprir - Características e propiedades do equipo - Protección
- ✓ **Técnicas de desprazamento sobre neve sen crampóns nin piolet.**
  - Posición dos pes en equilibrio estático - Posición da cadeira respecto a marcha - Canteo e cambio de dirección en ascenso - Descenso cara a pendente - Descenso por deslizamento
- ✓ **Progresión con crampóns.**
  - Posición dos pes en equilibrio estático - Posición e movemento dos pes na progresión en ascenso - Posición e movemento dos pes nos cambios de dirección - Descenso das pendentes
- ✓ **Progresión con piolet, con ou sen crampóns.**
  - Partes do piolet e complementos - Orientación do piolet durante o ascenso e descenso - Progresión con piolet - Cambios de dirección con piolet - Descensos con piolet
- ✓ **Autodetencións.**
  - Sen piolet - Con piolet
- ✓ **Progresión encordados.**
  - Encordamentos - Progresión en cordada, corda corta - Aseguramento dinámico

### **EQUIPO E MATERIAL INDIVIDUAL NECESARIO PARA O CURSO**

**Roupa de inverno:** Vestimenta axeitada as condicións meteorolóxicas e práctica do alpinismo. Botas ríxidas ou semirríxidas apropiadas para neve. Roupa de abrigo. Anorak. Gorro. Gafas de protección solar. Dous pares de luvas. Pano para o pescozo. Polainas para neve. Roupa de reposto

**Material:** Arnés. 2 mosquetóns HMS. 2 Mosquetóns de seguridade. 4 Mosquetóns normais soltos. Piolet. Crampóns. Mochila de 45 litros.

**Completar:** Bastóns para camiñar. Cantimplora. Lanterna frontal.

**DATAS:**

17 e 18 febreiro do 2018

**NÚMERO DE PARTICIPANTES:**

Máximo: 8 persoas.

**HORAS DE FORMACIÓN**

Dezasete, comezando o sábado de mañá e finalizando o domingo pola tarde.

**QUEN PODE INSCRIBIRSE AO CURSO**

No son necesarios coñecementos nin experiencia previa. Se pide interese en aprender. É recomendable ter unha aceptable condición física para poder realizar todas as prácticas deportivas con normalidade.

**INSCRICIÓNS**

Consulta previa obrigatoria de dispoñibilidade de praza - 689 53 66 01  
Envío ficha de inscrición - club@montanasetrevinca.es - 616 54 69 72

**DIRECCIÓN DO CURSO**

José Manuel Pérez Prego (Técnico Deportivo Superior - Guía de Alta Montaña, UIAGM)

**O CURSO INCLÚE:**

- Actividade teórico - práctica (Dúas xornadas de actividade)
- Seguro de accidentes para os non Federados

**PREZOS (por participante):**

Socio con Licenza Federativa - 60 €  
Socio sen Licenza Federativa - 72 €

**PROGRAMA:****Sábado**

08,00 .- Saída a zona de prácticas.  
10,30 .- Zona de prácticas: .- Análise da neve e pendentes  
.- Técnicas de progresión sen e con crampóns.  
14,00 .- Comida na montaña.  
14,30 .- Continuación das prácticas:  
.- Progresión sobre a neve con piolet.  
.- Prácticas de autodetención. Sen piolet. Con piolet  
17,00 .- Regreso a "Vilanova" e descanso.  
19,30 .- Clases teóricas: "Encordamento: Nós e metodoloxía". "Corda curta".

**Domingo**

08,00 .- Saída a zona de prácticas.  
10,30 .- Zona de prácticas: .- Repaso das técnicas do día anterior.  
.- Encordamentos.  
.- Desprazamento encordados en corda curta.  
14,00 .- Comida na montaña.  
14,30 .- Continuación das prácticas: .- Aseguramento dinámico.  
.- Progresión en pendentes máis inclinadas.  
16,30 .- Regreso a "Vilanova".  
18,00 .- Aclaracións dos temas tratados. Clausura do Curso.

**NOTA: Os horarios poden ser modificados co obxecto de conseguir os fins previstos no Curso.**