

"¿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 -

3 e 4 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:

3 e 4 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.