

"¿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 - PERFECCIONAMIENTO -

17 e 18 de marzo do 2018

O alpinismo ten diferentes manifestacións, unha delas é progresar sobre pendentes de roca e neve-xeo de fortes a moi fortes, é decir, por riba dos 50º de inclinación. Manexar dous piolets, colocar os seguros intermedios e montar as reunións con toda a seguridade. Estás técnicas e manobras deben de estar na nosa mentalidade deportiva. Tamén, e en compañía destes coñecementos, debemos de incluír algúns outros sobre axuda ao compañeiro durante a ascensión.

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

CURSO TÉCNICAS DE MONTAÑA **MONTAÑISMO INVERNAL** **- PERFECCIONAMENTO -**

OBXETIVO

Coñecer e asimilar as técnicas de progresión e seguridade, imprescindibles para a práctica do alpinismo de dificultade.

QUEN PODE INSCRIBIRSE AO CURSO

Montañeiros/as que teñan experiencia en montaña nevada e manexen os crampóns e o piolet a nivel básico.

CONTIDOS

- ✓ Material e equipo de alpinismo técnico.
- ✓ Técnicas de progresión con un ou dous piolets sobre fortes pendentes de neve-xeo.
- ✓ Técnicas de progresión con crampóns.
 - Puntas dianteiras
 - Técnica do terceiro pé
- ✓ Instalación de seguros intermedios.
- ✓ Montaxe de reunións.
- ✓ Aseguramento dinámico.
- ✓ Nós autobloqueantes (repaso).
- ✓ Axuda ao compañeiro.

MATERIAL E EQUIPO NECESARIO PARA A ACTIVIDADE:

Roupa: Vestimenta de alpinismo de inverno completa.

Material: Arnés /casco /2 piolets técnicos /crampóns /2 mosquetóns HMS /2 mosquetóns de seguridade /4 mosquetóns normais soltos /2 cordinos de 7 mm. /1,5 m. de lonxitude /cinta plana cosida de reunión de 120 cm. /2 cintas planas cosidas de 60 cm. /placa de freo (reverso, ATC ou similar-non recomendable o oito-) /cordino de 7 ou 8 mm. e 3 m. de lonxitude.

Se hai posibilidade: Bloqueadores automáticos tipo "tibloc" ou "ropeman" (non puños).

Ademais: Mochila / bastóns para camiñar / lanterna frontal.

PROGRAMA DO CURSO

Sábado, 17

- 08,00 h. Saída a zona de prácticas.
10,30 h. Comezo das prácticas
- Montaxe de reunións en neve.
 - Técnicas de progresión frontal.
 - Movemento da cordada.
- 14,30 h. Comida.
15,00 h. Comezo das prácticas
- Prácticas de aseguramento dinámico.
 - Montaxe de rápel recuperable.
- 16,30 h. Regreso.

Domingo, 18

- 08,00 h. Saída a zona de prácticas
16,30 h. Conclusións finais - clausura do curso.

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

DATAS: 17 e 18 marzo do 2018

NÚMERO DE PARTICIPANTES: Máximo: 8 persoas.

HORAS DE FORMACIÓN

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

INSCRICIÓN

Consulta previa obrigatoria de dispoñibilidade de praza - 689 53 66 01

Envío ficha de inscrición - club@montanasdetrevinca.es - 616 54 69 72

DIRECCIÓN DO CURSO

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

O CURSO INCLÚE:

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

PREZOS (por participante):

Socio/a con Licenza Federativa - 60 €

Socio/a sen Licenza Federativa - 72 €