

● OBJECTIUS

PERFECCIONAR ALS ESPORTISTES INTERESSATS EN LES TÈCNiques DE SEGURETAT EN EL MÓN DE L'ALPINISME. ESCALAR EN GEL AMB SEGURETAT AIXÍ COM CORREDORS AMB FORTS PENDENTS.

● CONTINGUTS

- MATERIAL ESPECÍFIC D'ALPINISME I EL SEU MANTENIMENT.
- MANEIG DE GRAMPONS I PIOLET EN LA PROGRESSIÓ, AMB DIFERENTS PENDENTS.
- TÈCNICA PUNTES FRONTALS
- TÈCNICA DE PIOLET TRACCIÓ
- ENCORDAMIENTO PER A ESCALADA DE CORREDORS.
- INSTAL·LACIÓ DE REUNIONS EN NEU - GELE.
- UTILITZACIÓ D'ELEMENTS DE PROTECCIÓ FLOTANTS (EMPOTRADORES,ETC...)
- ASSEGURAMENT AL 1R I 2N DE CORDADA.
- RÀPEL AMB SISTEMES DE FORTUNA
- INTRODUCCIÓ A L'ESCALADA EN TERRENY MIXT.
- PLANIFICACIÓ D'ASCENSIONS.
- ALIMENTACIÓ DE MUNTANYA.
- NIVOLOGIA BÀSICA..

● REQUISITS MÍNIMS

- DOMINAR LA PROGRESSIÓ BÀSICA AMB GRAMPONS EN TERRENY GLACIAL AIXÍ COM EL ENCORDAMIENTO BÀSIC. DOMINAR LES TÈCNiques D'ASSEGURAMENT EN ESCALADA DE DIVERSOS LLARGS I EL GRAU EN ESCALADA LLIURE.

● RÀTIOS

- MÍNIM 4 .
- MÀXIM 8.



● MATERIAL NECESSARI PER PARTICIPEN

- ROBA ADEQUADA PER AL FRED (JAQUETA, PANTALONS, GUANTS, ETC.)
- BOTES DE MUNTANYA IMPERMEABLES (RECOMANABLES DE SOLA RÍGIDA)
- SACO DE DORMIR I AÏLLANT.
- MOTXILLA 50 L.
- ARNÉS I CASC D'ESCALADA.
- 3 MOSQUETONS DE SEGUR TIPUS HMS.
- 2 CÉRCOLS DE CINTA DE 120 CM.
- CORDINOS DE *7MM (3 METRES).
- *CANTIMPLORA I FRONTAL.
- ULLERES DE SOL I CREMA PROTECTORA.
- GRAMPONS I PIOLET
- HUIT O ASSEGURADOR AMB MOSQUETÓ D'ASSEGURANÇA.
- CORDA DE 9 MM X 50 METRES.
- MANEIG DE ARVA, PALA I SONDA.

● LA QUOTA D'INSCRIPCIÓ INCLOU

INCLOU: DOCUMENTACIÓ, EXPEDICIÓ DE CERTIFICAT I PROFESSORAT.

NO INCLOU: LLOGUER DE MATERIAL, ALLOTJAMENT, NI EXTRES.