

Alpinisme

Iniciació:

A qui va adreçat: a persones amb experiència en muntanya estival que volen iniciar-se en les activitats de muntanya a l'hivern.

Requisits mínims: no són necessaris.

Objectiu del curs: progressar amb seguretat i autonomia per itineraris de baixa dificultat en l'alta muntanya hivernal.

Continguts: Coneixement del medi, coneixement i prevenció del risc, equip i material, logística i preparació de sortides, tècniques de progressió en neu, gel i roca, auto-detencions, interpretació del BPA (Butlletí de Perill d'Allaus), interpretació del butlletí meteorològic, orientació bàsica, utilització del material de seguretat/rescat de víctimes d'allaus (ARVA, pala, sonda), escala de graduació de les dificultats, interpretació de ressenyes.



Material aportat per l'alumne: botes de muntanya rígides, semirígides o de trekking gramponables, casc, polaines, bastons, DEVA (ARVA), pala, sonda, grampons amb antipans, 1 piolet clàssic, motxilla 30 litres aprox.

Roba adequada per a l'activitat: roba interior tèrmica i transpirable, pantalons per activitats hivernals, pantalons exteriors de Goro-Tex o similar, forro polar, jaqueta Primaloft o similar, jaqueta de Goro-Tex o similar, 1 parell de guants fins, 1 parell de guants gruixuts, gorro, coll, ulleres de sol i de tempesta.

A més: beguda i menjar suficient per a l'activitat.

Duració: 2 dies (14h efectives).

Ràtio: un tècnic titulat/ sis alumnes.

Preu: des de 150€/pax

Inclou: assegurança, tècnic/guia titulat, material addicional.

Època: de desembre a maig (segons les condicions de la muntanya).

Avançat:

A qui va adreçat: a persones que han realitzat el nivell iniciació o tenen certa experiència en l'alta muntanya hivernal.

Requisits mínims: haver realitzat activitats en alta muntanya hivernal fins a (45° PD)

Objectiu del curs: realitzar amb seguretat i autonomia itineraris de dificultat que requereixin de l'ús de la corda i tècniques d'escalada.



Continguts: equip i material, nusos, diferents maneres d'encordar-se, tècnica de progressió en corredors, tècnica de progressió en gel, ràpel auto-assegurat, interpretació de ressenyes, interpretació del butlletí de predicció d'allaus, interpretació del butlletí meteorològic, preparació de l'activitat, assegurances flotants i naturals, muntatge de reunions en roca, neu i gel, ús i funcionament del aparell detector de víctimes d'allau...

Material aportat per l'alumne: botes de muntanya gramponables rígides o semirígides, polaines, bastons, DEVA (ARVA), pala, sonda, grampons amb antipans, 2 piolets tècnics, casc, arnés, cap d'ancoratge, aparell assegurador/davallador tipus Reverso, 5 mosquetons de seguretat (mínim 3 HMS), 5 cintes exprés, 3 cargols de gel, 1 cordino de 7mm i 5m, 2 cordinos de 6mm i 120-150cm, 2 cintes cosides de cintes de 120cm, 1 corda doble de 60m, 1 malló de 7mm homologat.

Roba adequada per a l'activitat: roba interior tèrmica i transpirable, pantalons per activitats hivernals, pantalons exteriors de Goro-Tex o similar, forro polar, jaqueta Primaloft o similar, jaqueta de Goro-Tex o similar, 1 parell de guants fins, 1 parell de guants gruixuts, gorro, coll, ulleres de sol i de tempesta. Motxilla 30 litres aprox.

A més: beguda i menjar suficient per a l'activitat.

Duració: 2 dies (14h efectives).

Ràtio: un tècnic titulat/ quatre alumnes.

Preu: des de 150€/pax

Inclou: assegurança, tècnic/guia titulat, material addicional.

Època: de desembre a març (segons les condicions de la muntanya).