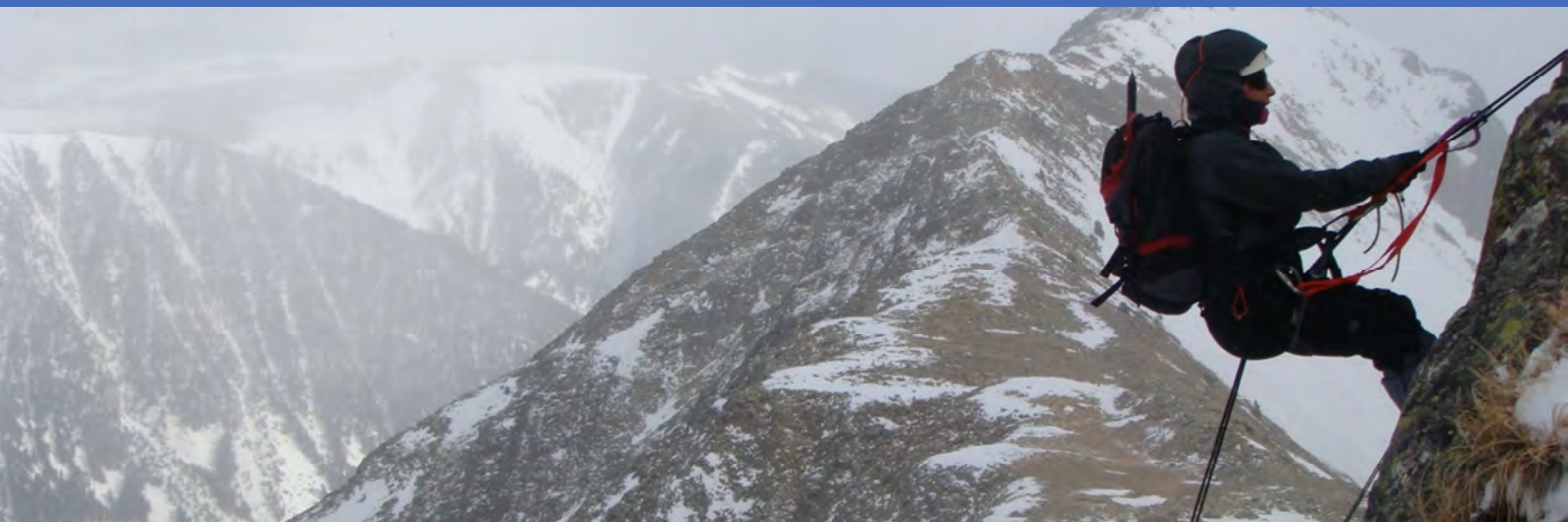




MONOGRÀFIC D'ALPINISME AVANÇAT

L'objectiu general del curs serà perfeccionar els alumnes que ja tinguin experiència en alta muntanya i donar-los els coneixements perquè puguin realitzar de forma autònoma i segura ascensions d'alta muntanya dificultat D i com a màxim MD . Les línies generals seran: repàs i utilització de totes les tècniques en neu i glaç, repàs i coneixement profund de les tècniques de seguretat, tècniques bàsiques de rescat en paret, glaceres i allaus, introducció al piolet tracció.

1 Sessió teòrica 2 Sortides pràctiques



PROGRAMA DEL CURS

SESSIONS TEÒRIQUES: de 19.30h a 21:30h al CEC, c/ Paradís 10

1a. Sessió Presentació del curs.
Entrega de la carpeta de l'alumne.
Introducció al piolet tracció.

SORTIDES PRÀCTIQUES: (Zona d'Ulldeter)

Cap de setmana: Tècniques de progressió.
Auto-detenció i ancoratges en neu amb forta pendent.
Tècniques bàsiques de rescat en paret, glaceres i allaus.

MÍNIM - MÀXIM: Mínim de 4 fins a un màxim de 4 persones

EL PREU INCLOU:

- 1- Assegurança d'accidents i RC pròpia del CEC.
- 2- Material (Arnès, piolet, grampons, casc, ARVA, pala i sonda) i material tècnic col·lectiu.
- 3- Classes teòriques i pràctiques.
- 4- Gestió dels allotjaments (l'Escola gestiona directament la reserva dels refugis).
- 5- Tècnics Esportius d'Alta muntanya i escalada, titulats pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.
- 6- Xec del 15% de descompte per a cada participant a la botiga *Salewa Store* de Barcelona.
- 7- Pernoctes i manutenció dels Tècnics.

EL PREU NO INCLOU:

- 1- Les despeses de transport (els alumnes s'organitzen amb cotxes particulars).
- 2- Pernoctes en refugis.
- 3- Manutenció de les sortides de pràctiques.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA: Recomanable experiència en escalada i alta muntanya. Haver realitzat el Curs d'iniciació a l'alpinisme.

Consulta si tens el nivell esportiu mínim a través del següent formulari: <https://goo.gl/qKlu0D>

INFORMACIÓ GENERAL

Ràtio: 1 tècnic per cada 4 participants.

Material necessari per l'activitat per part de l'alumne:

MATERIAL TÈCNIC D'ALPINISME:

- Arva, pala, sonda, arnès, piolet, grampons, casc (inclòs en el preu)
- Motxilla de 30-45 litres per a activitat de 2 dies. Amb porta-piolet
- 4 mosquetons de seguretat (amb tancament de rosca). Almenys 2 del tipus pera o HMS
- 1 aparell davallador-assegurador per a corda doble: molt preferentment el ATC GUIDE de Black Diamond o el REVERSO de Petzl. Altres possibilitats: dispositius tipus tub, cistelleta o plaques de fre
- 2 bagues planes cosides de dynema. Una de 120 cm i l'altra de .60 cm
- 2 cordinos de 6-7 mm de diàmetre de 150-200 cm per fer nusos autoblocants

MATERIAL TÈCNIC OPCIONAL NO OBLIGATORI:

- Algun anell de cinta cosida de 60 ó 120 cm. (recomanable)
- Cintes express i dissipadores
- **Mosquetons simples**
- **Cargols de gel**

VESTIMENTA:

- Roba interior tèrmica: malles i samarreta (1ª capa)
- Folre polar de gruix mitjà (2ª capa)
- Jaqueta i pantaló exterior impermeable-transpirable amb membrana tipus Goretex, Simpatex o similar (3ª capa)
- Plumífer (opcional com a 2ª capa)
- Guants: molt recomanable portar-ne 2 parells. Uns prims de material tèrmic i uns altres impermeables i resistents a l'abradió. (Possibilitat de portar-los simultàniament)
- Mitjons: de material tèrmic específics per a muntanyisme hivernal
- Polaines (paraneus) impermeables i resistents a l'abradió
- Botes: rígides o semirígides de pell o plàstic per alta muntanya hivernal i que admetin grampons semiautomàtics. Evitar botes "toves" tipus trekking

ACCESSORIS:

- Gorro, passamuntanyes, orelles o "buff" pel cap i el coll
- Ulleres de sol d'alta protecció davant la radiació solar de l'alta muntanya hivernal
- Molt recomanable portar també unes ulleres de ventisca (o de màscara) per a condicions meteorològiques dolentes
- Crema solar d'alta protecció
- Barra de llavis

ALTRE MATERIAL:

- Llanterna frontal.
- **Sac de dormir o llençols.**

*Tots els dubtes respecte al material es resoldran durant la primera sessió teòrica.

* S'haurà de deixar una fiança de 50€ en efectiu al moment de recollir el material del CEC. S'haurà de realitzar la devolució del mateix, la següent setmana a la finalització del curs.

*S'haurà de recollir el material el dia de la sessió teòrica o el dijous anterior a la sortida pràctica, de 19h a 21h al CEC.

Amb la participació al curs, s'accepten les següents condicions: <http://docs.cec.cat/public/0000/0002/full-condicions.pdf>

