

PROGRAMA DEL CURS

Matèries i Objectius Generals

Aquest curs d'iniciació a l'Alpinisme està programat per dur-se a terme durant 4 dies (dos caps de setmana), i té com a objectiu principal dotar a l'alumne d'uns coneixements bàsics sobre la progressió a la muntanya hivernal.

A continuació us enumerem les principals matèries que es desenvoluparan i els seus objectius específics:

Material:

Coneixement del material bàsic en roca, neu i glaç (corda, piolet, grampons, mosquetons, arnés, bagues, rappelador-assegurador, tascons, pitons i cargols de glaç).

Equipament:

Coneixement de l'equipament bàsic per a fer alpinisme (casc, motxilla, botes, para neus, guants, ulleres de sol, vestimenta i equip de bivac).

Equip de seguretat:

ARVA, pala i sonda.

Auto assegurament i auto detenció:

Progressar amb seguretat per terreny de roca, neu i glaç sense corda.

Progressió en roca, neu i glaç:

Assolir confiança i seguretat en la progressió per qualsevol dels tres terrenys de forma autònoma, quan es tracti de progressions de dificultat mitja, en cordada.

Ancoratges en roca, neu i glaç:

Coneixement i habilitat en la col·locació correcta dels ancoratges de seguretat i progressió bàsics en roca, neu i glaç.

Assegurament en roca, neu i glaç:

Aplicació de l'assegurament en cordada més adequat en cada situació.

Progressió en roca, neu i glaç:

Coneixement bàsic de la progressió en cordada.

Coneixement del Medi i Nivologia:

Coneixement del terreny d'alta muntanya i valoració dels riscos. Coneixement dels tipus de neu, d'allaus i de l'estat del mantell nival.

PROGRAMA DEL CURS

Primer dia

Coneixement a assolir: Sobre equipament i material; nusos; progressió i seguretat en neu.

Les primeres accions del dia, al iniciar el curs, seran:

- **Presentació del curs i objectius:** El curs constarà d'una part teòrica i una pràctica. El gruix de les hores s'accentuarà en les sessions teòric-pràctiques, a on de forma dinàmica s'intentarà adquirir un coneixement aplicat de les matèries prèviament tractades.
- **Revisió del material dels participants:** En aquesta sessió revisarem el bon funcionament del material i muntarem les motxilles de la manera més adequada i efectiva possible per tal d' aconseguir uns bons hàbits i sistemitzar la nostra acció de forma pràctica.

Seguidament, es prosseguirà amb les sessions teòric pràctiques de progressió i seguretat en neu.

- **Pràctiques de progressió i seguretat en neu:** Sessions en les que s'ensenyarà la progressió sense grampons, amb grampons (pas d'ànec, peus plans, traça diagonal i traça directa), sense piolet i amb piolet (piolet bastó, piolet escombria, piolet recolzament, piolet àncora); ancoratges, reunions i ràpel; Assegurament dinàmic i estàtic; l'autoprotecció. Tot aquest bloc d'aprenentatge, serà impartit a través d'exercicis que intentaran reproduir i imitar possibles situacions que ens trobem en el medi nevat. Exercicis que s'han d'interioritzar per tal de tenir una resposta ràpida davant de les situacions reals en que en farem us.

A la tarda, reduirem una mica el ritme físic mantingut fins el moment i quan hagi marxat el sol, dins el refugi, reprendrem les xerrades teòriques sobre equipament i material, per tal de donar per tancat aquest bloc:

- **Xerrada sobre equipament i material:** Després d'haver avaluat el propi material, es donaran els coneixements bàsics sobre roba (paravents, forros, polars, samarretes tècniques...) i material tècnic (Arnesos, cordes, piolets, sacs de dormir...), necessaris per començar a endinsar-se en el món de les activitats a la muntanya.
- **Sessió teòric pràctica sobre material i repàs del dia**

Explicarem els nusos més utilitzats i necessaris: Buit, machard, cinta plana, dinàmic...i practicarem la seva utilització, especialment en guants, doncs serà fa forma més freqüent en que els haurem de realitzar.

Analitzarem les diferents tècniques utilitzades durant el dia.

Segon dia

Coneixement a assolir: Sobre seguretat i perills a l'alta muntanya i progressió en roca.

- **Sessió teòrica sobre seguretat i perills a l'alta muntanya:** Poder fer una correcta avaluació de cada situació en muntanya és vital. En aquest medi hi ha diferents dificultats que hi són inherents. El fred, el sol, el vent, la boira, allaus (de pedres i neu), l'alçada, glaceres, la neu...D'altres dificultats i perills són d'un caire més subjectiu. No són inherents al medi natural, sinó als propis humans. La manca de coneixements tècnics, la poca preparació física, la mala alimentació i hidratació...En aquesta sessió es plantejarà aquesta problemàtica i les possibles solucions i previsions a efectuar.
- **Pràctica de progressió en roca.** La capacitat d'adaptació a cada terreny es del tot necessari per qualsevol activitat de muntanya. Així doncs, si el primer dia apreníem a moure's en el medi nevat, ara ho farem en roca. Treballarem la tècnica bàsica per progressar, tècnica dels tres recolzaments (peus i mans), grimpada, desgrimpada. També es realitzaran ancoratges mòbils (terreny d'aventura): Nusos, friends, tascons, marlets, ponts de roca...

Tercer dia

Coneixement a assolir: Sobre raquetes de neu, orientació i cartografia, bivacs i ARVA.

En una jornada pràctica de travessa, s'impartirà la docència sobre diferents aspectes a saber i que es poden donar en qualsevol travessa de muntanya hivernal:

- **Utilització de raquetes de neu.**
- **Orientació i cartografia.**
- **Tècniques de bivac (coves de neu, igloos de construcció ràpida).**
- **Introducció aparells de recerca de víctimes d'allaus (ARVA).**

A la tarda al refugi, es prosseguirà amb unes hores de teoria:

- **Sessió teòrica sobre: Meteorologia i allaus.**
- **Sessió teòrica sobre logística i preparació d'una sortida.**

Aquestes sessions seran molt importants, de cara a la preparació de la següent jornada, doncs serà la base teòrica per poder afrontar-la.

Quart dia

Coneixement a assolir: Utilització i posada en escena, de la majoria d'eines d'autogestió en la muntanya, donades en el curs.

En aquest últim dia, es posaran en pràctica bona part del gruix teòric del curs i la majoria de les activitats pràctiques prèviament explicades. Aquest quart dia, en serveix per adonar-nos de la progressió realitzada, alhora de les mancances individuals que s'hauran de fomentar en les possibles sortides posteriors. Les activitats programades són:

- **Ascensió a un cim de baixa dificultat.**
- **Utilització de les tècniques apreses durant el curs.**
- **Observació i reconeixement del terreny (perills d'allaus, zones segures...)**
- **Tornada al Refugi del Gerdar.**
- **Lliurament de diplomes.**
- **Pica-pica**
- **Cloenda curs.**