

Alpinisme nivell 1

Realitzar una ascensió alpina és una manera bonica d'assolir un cim no per el recorregut mes senzill i ens endinsa en un mon fantàstic de neu gel, roca i espais oberts a l'alta muntanya, que ens aportarà una satisfacció ben especial a la finalització de l'activitat.

Objectiu.

A la finalització d'aquest curs, hauríeu de ser capaços d'afrontar una sortida d'alpinisme de dificultat mitjana (BD) amb l'ajuda d'un expert, amb una bona eficiència tècnica i amb criteris bàsics per fer una bona gestió del risc.

Temari.

Encordament (a l'ensable i a llargs).

Assegurar. (A un primer i un segon).

Muntatge de reunions.

Assegurances naturals.

Assegurances mòbils.

Encoratges a la neu.

Auto-detencions.

Rescat de víctimes d'allaus

Tècniques gramponatge i piolet.

Orientació.

Planificació d'activitats.

Resssenyes.

Orientació.

Programa.

Dia 1

Gramponatge, auto-detencions, rescat de víctimes d'allaus. Encoratges a la neu.

Encordaments.

Dia 2

Activitat d'alpinisme adaptada als participants tot repassant els continguts del dia anterior mes encordament a llarg i a l'ensamble . Assegurara un primer i un segon ,muntatge de reunions, assegurances naturals fixes i mòbils.

A qui va dirigit.

A persones que es vulguin iniciar en el mon de l'alpinisme i la muntanya hivernal aprenent a utilitzar les cordes el grampons i els piolets.

Requisits.

Tenir experiència a la muntanya estival. Poder realitzar una sortida de 1000m de desnivell.

Pot anar molt bé haver escalat anteriorment ja que els continguts del curs s'assimilaran molt millor.

Recomanem fer el curs de nivologia. L'alpinisme hivernal sempre es dur a terme en entorns innivats, així doncs ens cal conèixer a la neu i el seu comportament.

Material individual.

Casc.

2 piolets tècnics.

Grampons.

Talabard.

1 cistella per assegurar o reppalar (tipus reverso).

5 mosquetons de seguretat. (Almenys 1 HMS)

Un anell cosit de 120cm

1 anell cosit de 60 cm.

Cordino de machard de 6mm de 120 cm

Arva, pala i sonda.

Botes de muntanya per caminar a l'hivern.

2 Parells de mitjons.

Malles o pantalons gruixuts de trek.

Pantalons impermeables i transpirables estil Gore-tex.

Samarreta tèrmica maniga llarga.

2 Forros polars un de prim i un de gruixut.

Paravents transpirable amb caputxa. estil Gore-tex

Buff.

Paraneus.

Ulleres de sol.

Dos parells de guants.

Motxilla de mínim 35 litres.

I tot el material que tingueu d'escalda (cintes exprés, cordes, cordinos...)

Menjar i beure per a realitzar les activitats.