

## ESQUI ALPINISME

L'esqui alpinisme barreja dos disciplines, l'alpinisme més clàssic i l'esqui de muntanya. Ens desplaçarem amb els esquís els peus, escalarem per algun corredor de neu fins el cim i baixarem tot buscant una bona baixada.

### **Objectiu.**

A la finalització d'aquest curs, hauríeu de ser capaços d'afrontar una sortida d'alpinisme de dificultat mitjana (AD) amb els esquís a l'esquena i 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.  
Tècniques gramponatge i piolet.  
Planificació d'activitats.  
Ressenyes.  
Orientació.  
Si falta es farà un repas de ARVA pala i sonda.

### **Programa.**

#### **Dia 1**

Gramponatge, piolet, Auto-detencions. Encoratges a la neu. Encordaments.

#### **Dia 2**

Activitat d'esqui-alpinisme adaptada als participants tot repassant els continguts del dia anterior.

### **A qui va dirigit.**

A persones que es vulguin iniciar en el món de l'alpinisme i que ja facin esquí de muntanya.

### **Requisits.**

Practicant d'esquí de muntanya.  
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.

Material d'esqui de muntanya.

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.