



CURS D'INICIACIÓ A L'ALTA MUNTANYA Febrer-Març de 2012

OBJECTIU

Aquest curs s'adreça a persones que ja tenen experiència excursionista i volen iniciar-se, o millorar els seus coneixements referents al muntanyisme hivernal. L'objectiu és la formació en el muntanyisme amb neu, activitat en la que conflueixen aspectes tan importants com la seguretat amb neu (allaus, auto detencions, etc), el coneixement de les tècniques de progressió amb neu (grampons, raquetes de neu, etc), de l'orientació, de la pernòctació, el coneixement del medi natural i el respecte a l'entorn.

En acabar el curs s'haurà d'haver assolit la capacitat de planificar les sortides d'alta muntanya amb autonomia i seguretat. En aquest curs s'exclou la didàctica de tècniques de progressió amb corda i la progressió en pendents nevades superiors als 35-45 graus.

CONTINGUTS I PROGRAMA

- * **Continguts teòrics: (Presencial o a distància)**
 - Material i equip; Nivologia i allaus; Preparació física, nutrició, prevenció i actuació en cas d'accident; Preparació de sortides, orientació, meteorologia;
- * **Continguts pràctics:** Els llocs de pràctiques poden canviar segons condicions de meteorològiques i de l'estat de al neu
 - * **26 febrer: Coll de Pal (Berguedà)**
 - * Material, orientació, progressió amb grampons, autodetencions.
 - * **3-4 març: Serra d'Ensija (Berguedà) – Refugi d'Ensija**
 - * Nivologia i allaus, progressió amb raquetes de neu.
 - * **17-18 març: Pic de Perafita (Cerdanya) – Refugi Estanys de la Pera**
 - * Pernòctacions hivernals. El.lecció d'itineraris, repàs i avaluació de tècniques.

MATERIAL NECESSARI

- * Botes d'alta muntanya, roba d'esport i d'abric, motxilla, ulleres de sol, guants
- * Grampons, piolet i raquetes. Es poden llogar per 8 euros cada peça per tot el curs.

DURADA DEL CURS: 50 hores

PREU: 197 Euros.

INCLOU: Dossier, Diploma, Professorat, material col·lectiu i de seguretat i assegurances.

NO INCLOU: Material personal, desplaçaments, menjars, allotjaments ni qualsevol altre concepte no especificat.

RELACIÓ PROFESSOR/ALUMNE: Màxim un professor per cada 8 alumnes.

DIRECTOR DEL CURS: Xavi Fanlo.

Col.labora:



Parc Natural
del Cadí-Moixeró

