

## CURS D'ALPINISME nivell 1

En aquest curs t'ensenyem les nocions bàsiques perquè puguis començar a escalar muntanyes a l'hivern, ja sigui per canals i corredors o per crestes, per terreny de dificultat baixa fins a BD.

**Requisits:** Experiència en muntanya i bona forma física.

### Objectius:

- Aprendre la tècnica bàsica de progressió amb piolet i grampons.
- Aprendre a encordar-se i assegurar-se en gel, neu i roca.
- Aprendre a controlar els aspectes bàsics seguretat en l'alpinisme.

### Continguts:

- Identificació de l'equip i material, prestacions i manteniment.
- Tècnica gestual de gramponatge, tècnica de les 10 puntes, puntes frontals, etc.
- Encordament bàsic (simultani i a llargs), muntatge de reunions bàsiques en neu i roca, tipus d'ancoratges, i assegurament.
- Seguretat en el descens, ràpel, etc.
- Gestió del risc, identificació dels perills objectius i subjectius. Cadena de seguretat.
- Tàctica i estratègia de l'alpinisme

### Material:

- Equipament hivernal per a l'alpinisme: Roba impermeable, talla vent, abric, guants, ulleres i crema solar. Botes adequades.
- 1 piolet, grampons, talabard, una ½ corda de 50-60m, casc, 1 ancora, tascons, 4 cintes exprés, anells de cinta (60,120 i 180cm), 4 mosquetons de seguretat, assegurador (placa, tub, etc) i cordinos.

### Logística:

- Lloc: Vall de Boí
- Duració: 4 dies
- Dates: 5 al 8 de desembre de 2009
- Nombre de places: De 4 a 8 alumnes

### Condicions Generals:

- L'import del curs es farà efectiu abans de l'inici de mateix per transferència bancària.
- Edat mínima 14 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar el permís patern amb la fotocòpia del DNI del tutor/a.
- La direcció del curs, tindrà la possibilitat de modificar el programa previst, en el cas que les condicions meteorològiques ho aconsellin.
- **Preu: 290€/participant** (1 instructor – 4 alumnes)
- *El preu inclou: Classes impartides per un Tècnic d'Esport en alta muntanya amb títol oficial, assegurança d'accidents i RC, IVA, material didàctic, de seguretat i diploma d'assistència.*

### Inscripció:

- Per telèfon o correu electrònic al 630 20 35 55 o [info@freeflocks.com](mailto:info@freeflocks.com)

### Direcció del curs:

- Òscar Alemán Tècnic Superior d'Esport en Alta Muntanya.

