

**Curs Alpinisme****Nivell 1****Referència: 1103alp1****Organitza: UNIÓ MUNTANYENCA ERAMPRUNYÀ****Presentació:**

L'alpinisme és una modalitat esportiva apassionant que permet descobrir l'essència salvatge i la bellesa de l'alta muntanya. L'alpinisme és, sens dubte, l'activitat de muntanya més multidisciplinària a conseqüència dels terrenys on es practica: una conjugació d'elements com la neu, la roca i el gel, que es troben en terrenys inestables i ambients severos. Això és el que ens trobem a l'alta muntanya.

**Objectius del curs:**

Conèixer les tècniques bàsiques de progressió i sistemes d'ancoratges emprats en terreny nevat. Realitzar ascensions d'alta muntanya de baixa dificultat com a primer de corda i de forma autònoma.

**Continguts:**

- Coneixement de l'equip i el material bàsic per a la pràctica de l'alpinisme.
- Tècniques de progressió i seguretat en roca.
- Tècniques de progressió i seguretat en neu.
- Autodetenció en neu.
- Tècniques d'assegurament.
- Ràpel.
- Reunions en neu.
- Com assegurar un tram complicat o exposat.
- Orientació.
- Coneixements dels perills de la muntanya i prevenció.
- Recerca amb ARVA.

**Material que ha de portar l'alumne:**

- Material individual: piolet, grampons amb antiboots, arnés, 3 mosquetons de seguretat, aparell d'assegurar, casc, cordino de Ø6 mm d'1,20 metres, boga plana de 2 m, boga plana o cordino de Ø8 mm de 3 metres per reunions, ARVA, pala, sonda, altímetre, brúixola, mapa.
- Equip individual: Botes de muntanya, motxilla, para neus, guants, mitjons, gorra pel sol i pel fred, ulleres de sol, pantalons i jaqueta paravent, protecció solar i del fred, sac de dormir.

**Material aportat per l'organització:**

Tot aquell material no individual i necessari per al desenvolupament del curs.

**Inscripcions:**

Preu subvencionat per la FEEC i per la UME de Gavà: **110,00 €**. Cal tenir la modalitat de llicència adient a la pràctica d'alpinisme.

Termini màxim: 9 de març. Hi ha 12 places per rigorós ordre d'inscripció.

Lloc: - UME Rambla Lluch, 4 de Gavà (dimecres i divendres de 19:00 a 21:00)

- [www.AEEBLL inscripcions](http://www.AEEBLLinscripcions)

Pagament: Ingrés al compte 2081-0075-16-3300008547 (AEEBLL) (enviar còpia del justificant d'ingrés a [aeebll@aeebll.org](mailto:aeebll@aeebll.org) , o bé en metàl·lic a la secretaria de la UME.

**Programa:** Les teòriques seràn a les 20:00 a UME Rambla Lluch, 4 de Gavà

**11 març** Presentació del Curs. Sessió teòrica: Material i equip bàsic en l'alpinisme.

**12 març** Sessió pràctica al Baix Llobregat: Tècniques de progressió i de seguretat en roca: grimpada, desgrimpada, assegurar, nusos i ràpel.

**13 març** Sessió teòrica: Seguretat en l'alpinisme, perills objectius (perills provocats per la natura), perills subjectius (perills provocats pel propi alpinista).  
Sessió pràctica a la Cerdanya - Ripollès: Tècniques de progressió en neu: progressar sense grampons, progressar amb grampons, el piolet, tècniques d'autodetenció.

**25 març** Sessió teòrica: Orientació, brúixola, rumbos, triangulació.

**26 març** Sessió pràctica al Cadí o Andorra: Tècniques de seguretat en neu: Reunions amb piolet en T, reunions amb piolet vertical, assegurar, protocol i utilització de l'ARVA i sonda.

**27 març** Ascensió a un cim utilitzant totes les tècniques apreses a la zona del Cadí o Andorra.

**1 d'abril** Cloenda del curs, avaluació, lliurament de certificats d'assistència.

Director: Joan Carles Vizcaino. Tots els instructors i monitors són membres de l'ECAM.

Rati Instructor/Alumne: 1/4.

Aquesta és una activitat esportiva que requereix uns mínims de forma física i tècnica i que es desenvolupa en el medi natural. El participant assumeix doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li donin per part del professorat.

El desenvolupament d'aquesta activitat està condicionada a les dificultats dels medi i als factors meteorològics, per la qual cosa la Direcció podrà modificar o fins hi tot suspendre parcialment aquest programa si es creu convenient per a la seguretat de tots als assistents.

Associació d'Entitats Excursionistes del Baix Llobregat