

## CURS D'ALPINISME BÀSIC

Aquest és un curs adreçat a tots aquells muntanyencs d'estiu, amb poca o gens experiència a l'hivern que vulguin conèixer les tècniques bàsiques de progressió i seguretat per afrontar ascensions a pics nevats amb total autonomia.

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

**Objectius:**

- Aprendre la tècnica bàsica de progressió amb piolet i grampons.
- 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, autodetencions, etc.
- Gestió del risc, identificació dels perills objectius i subjectius.
- Nivologia i allaus
- Pernoctació i bivac. (Coves, iglús, etc)
- Tàctica i estratègia en una ascensió hivernal.

**Material:**

- Equipament hivernal per a l'alpinisme: Roba impermeable, talla vent, abric, guants, ulleres i crema solar. Botes de muntanya adequades.
- Grampons.

**Logística:**

- Lloc: Bagà ( l'Aula de Natura de La Salle )
- Data: 23 i 24 de gener
- Duració: 2 dies 18h ( 16h pràctiques – 2 h teòriques)
- Horari: Dissabte de les 8:30h a les 19:00h i diumenge de les 7:30h a 16:00h
- Nombre de places: De 4 a 12 alumnes (1 instructor – 6 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: 245 €/participant**

**El preu inclou:**

- **Classes.-** impartides per un Tècnic d'Esport en alta muntanya i escalada amb títol oficial, assegurança d'accidents i RC, material didàctic, de seguretat i diploma d'assistència.
- **Material.-** Casc, piolet i Kit seguretat allaus arva,pala i sonda l'alumne ha de portar piolet clàssic i grampons
- **Allotjament.-** Esmorzar i picnic de Dissabte, Sopar, Dormir, Esmorzar i dinar de diumenge a l'Aula de Natura de La Salle.

## CURSOS D'ALPINISME FREE FLOCKS – LA SALLE

[www.freeflocks.com](http://www.freeflocks.com) / [info@freeflocks.com](mailto:info@freeflocks.com) / Tel. 630 203 555  
[www.elsbousdelasalle.blogspot.com](http://www.elsbousdelasalle.blogspot.com) / [joliveras@fess.salle.url.edu](mailto:joliveras@fess.salle.url.edu) / Tel. 93 290 24 78

### Inscripció:

- Per telèfon al 630 20 35 55 o correu electrònic [info@freeflocks.com](mailto:info@freeflocks.com) El import del curs es farà efectiu abans de l'inici de mateix per transferència bancària a FREE FLOCKS MUNTANYA I ESQUÍ,
- A la recepció del centre de Fitness del Fess La Salle (més informació Jaume Oliveras 93.290.24.78 de dl a dj de 18 a 21 o [joliveras@fess.salle.url.edu](mailto:joliveras@fess.salle.url.edu))

### Direcció del curs:

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



ORGANITZA:

