

Curs avançat d'Alpinisme (nivell 2)

1. Durada: dos caps de setmana + 2 classes teòriques

2. Material: roba tècnica d'alpinisme (pantalons i jaqueta impermeable + jaqueta tipus plomes), botes d'alpinisme, casc, arnés, piolets tècnics, grampons, 1 cargol de gel, cintes llargues de reunió, 5 mosquetons de seguretat, 1 cinta dissipadora, cordinos i 3 cintes express. Opcional: friends, tascons i pitons.

3. Objectius:

- Progressió per terrenys tècnics d'alta muntanya
- Encordament glaciari
- Progressió per cascades de gel
- Autoprotecció en gel, roca i neu
- Tècnica gestual de l'escalada en gel
- Afilat i manteniment de les eines

4. Contingut del curs:

- Progressió per terrenys alpins tècnics (roca, gel i mixtes)
- Autoprotecció en gel, neu i roca
- Interpretació de ressenyes i graduacions en gel
- Asseguraments dinàmics
- Construcció de refugis de fortuna (vivacs, iglús, ...) + bivac (opcional)
- Tècnica gestual de l'escalada en gel
- Muntatge de reunions en gel i ràpels (Avalakov)
- Taller d'afilat d'eines

GUIES DE MUNTANYA, ESCOLA D'ESQUÍ
oxineu
.com

www.oxineu.com

telf: 677 04 01 99