



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



Dona i Esports de Muntanya 2009

Cursos d'iniciació

Alpinisme

OBJECTIU

Adquirir els coneixements, capacitats i tècniques adequades per a progressar per neu amb seguretat i poder realitzar ascensions d'alta muntanya, de baixa dificultat de forma autònoma.

Continguts a treballar

- el material i equip específic a utilitzar.
- les tècniques de progressió i seguretat en terreny nevat
- coneixement del medi i valoració de riscos.

Dates

9-10 i 16-17 gener 2010

Lloc

Vallter-Cerdanya. En funció de les condicions de neu.

Material necessari

Arnès, casc, davallador/assegurador, 3 mosquetons de seguretat tipus HMS, 3 m de cinta plana, 120 cm de cordino de 5-6 mm de diàmetre, 1 anella cosida de 100-120 cm.

Botes rígides, piolet, grampons (amb antiboots), paraneus.

Motxilla de 40-50 l., guants ulleres de sol, frontal i roba adient per l'alta muntanya.

Arva, pala, sonda i corda (si en disposa)