

## Curso de Iniciación ao Alpinismo (N1)

**DATA:** Dous fins de semana, o primeiro o 21/22 e o segundo o 28/29 de xaneiro de 2017

**LUGAR:** Peña Ubiña (León)

**PREZO:** 198 €

**PRAZAS:** 12 deportistas federados/as

**RATIO:** 1 monitor/a por cada 6 participantes

**DIRIXIDO A:** Deportistas federados que coñezan as técnicas básicas de seguridade en montañismo invernal (que xa fagan autodetención en neve e manexen o piolet e crampóns) e con algo de experiencia en montaña nevada, que queiran introducirse con seguridade no mundo do alpinismo invernal técnico.

**OBXECTIVO:** Adquirir os coñecementos técnicos e tácticos propios das actividades invernaís que requiran incluso manexo de corda, de dificultade moderada para desenvolver a actividade de forma autónoma e segura.

**CONTIDOS:** Material de alpinismo, nós (oito, dinámico, ballestrinque, machard e de cinta), recordatorio de manexo do piolet, recordatorio de autodetención, recordatorio de técnica de progresión en neve (ascenso/descenso sen crampóns e con crampóns), seguros en neve, reunións en neve, triangulación, técnica de progresión e aseguramento en cordada, perigos da montaña, manexo ARVA,...

**MATERIAL INDIVIDUAL NECESARIO:** Crampóns e piolet, casco e arnés, placa para asegurar, 3 mosquetóns seguridade (2 HMS), 2 aneis reunión, 1 cordino de 7mm e 1,5 m para machard, roupa e calzado para inverno, calcetíns e lubas de reposto, material de vivac como tenda, saco, esterilla... (para a segunda fin de semán), gafas con filtro apto para neve, crema solar factor 30 mínimo, frontal, comida e termo para bebida quente.

**INSCRICIÓN:** A inscrición poderá facerse polo interesado/a directamente na propia F.G.M., ou no seu club de pertenza, e a data límite será de 7 días antes do inicio do curso. A inscrición non será definitiva ata que se faga efectivo o pagamento.

**ALOXAMENTO:** As noites dos venres e primeiro sábado están xa pagadas coa cota de inscrición no curso. O segundo sábado dúrmese en tenda de campaña.

**INFORMACIÓN:** Federación Galega de Montañismo - Tlf/Fax: 986 208 758 / 986 207 407, de luns a venres de 10 a 13:30 ou por correo-e a [info@fgmontanismo.es](mailto:info@fgmontanismo.es)

