

Curso de Iniciación ao Montañismo Invernal (NII.B)

DATA: 21 e 22 de xaneiro de 2017

LUGAR: Macizo de Ubiña (San Emiliano, León)

PREZO: 90 €

PAZAS: O número de prazas é de 16, cubríndose por estricta orde de inscrición. O número mínimo de asistentes para realizar o curso será de 6 persoas.

RATIO: 1 monitor/a por cada 8 participantes

DESTINADO A: Curso dirixido a aqueles deportistas federados/as que queiran iniciarse con seguridade nas técnicas de progresión na montaña en terreo nevado.

OBXECTIVOS:

- Aprender e practicar as diferentes técnicas de progresión e seguridade en terreo nevado.
- Coñecer o medio no que se desenvolve a actividade, os seus riscos e como evitalos.
- Realizar con seguridade ascensións sinxelas en condicións invernaís con autonomía.



CONTIDOS: Material de montañismo invernal, manexo do piolet e crampóns, autodetención, técnica de progresión en neve, ascenso/descenso sen/con crampóns, perigos da montaña nevada, técnica de progresión e dinámica dunha ascensión.

MATERIAL NECESARIO: Crampóns con antizocos, piolet de travesía con dragonera, casco, bota cramponable (ríxida ou semiríxida), gafas de factor 3 (mínimo), crema solar factor 30 mínimo, polainas, comida e termo de bebida quente, roupa para inverno, lubas de reposto, lanterna 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: A noite do venres e sábado están xa pagadas coa cota de inscrición no curso.

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