



Escola Galega de Alta Montaña

Rúa Fotógrafo Luis Ksado 17 ofic 10

36209 Vigo.

CURSO DE: **INICIACIÓN A MONTAÑA INVERNAL**

DATAS: 27, 28 FEBREIRO 2010

LUGAR: POR DETERMINAR

Proxecto de Curso

NOME DO CURSO: INICIACIÓN A MONTAÑA INVERNAL

LUGAR: Por determinar segundo condiciones nivais

DATAS: 27 e 28 de Febreiro

DIRECTOR: Uxío Iglesias Pesqueira

PREZO: 40 €

PRAZAS: 18

1. DESTINATARIOS

Curso dirixido a aqueles deportistas que queren iniciarse con seguridade nas técnicas de progresión na montaña en terreo nevado. O lugar de celebración do curso o decidirá o Comité Técnico da EGAM en función da cantidade de neve existente. Para saber o lugar definitivo chamar á FGM a semana anterior ao curso.

2. OBXECTIVOS

Aprende-las técnicas básicas para progresar con seguridade no terreo nevado.

- Material de Montaña Invernal.
- Manexo do piolet
- Autodetención
- Técnica de progresión en neve.
 - Ascenso/descenso sen crampóns



Escola Galega de Alta Montaña

Rúa Fotógrafo Luis Ksado 17 ofic 10

36209 Vigo.

- Ascenso/descenso con crampóns
- Perigos da montaña (en terreo nevado)
- Técnica de progresión e dinámica dunha ascensión.
- Manexo ARVA e rescate en avalanchas

3 .PROGRAMA

SABADO 27:

- 9:30 Presentación do curso.
- 10:00 Material de montaña Invernal (Piolet, Crampóns, Botas, Pala y Arvas)
- 11:00 Vestimenta e loxística na Montaña Invernal.
- 12:00 Saída cara o lugar de acampada se procede.
- 13:30 Manexo dos Arvas. Alimentación en Montaña.
- 14:30 Xantar.
- 15:30 Dinámica duna ascensión e perigos da montaña invernal.
- 16:30 Progresión por terreo nevado sen crampóns en distintas pendentes de ascenso e descenso, apertura de “huella”, o perigo da néboa na montaña.
- 19:00 Regreso ó refuxio/campamento e cea.

DOMINGO 28:

- 9:00 Desenvolvemento do temario do curso (Autodetención, Manexo do Piolet, Progresión con Crampóns).
- 15:30 Regreso ó refuxio/campamento, xantar, recollida.
- 17:00 .Despedida e Clausura do Curso.

5. PROFESORADO

O profesorado estará formado por membros da EGAM con experiencia en actividades deportivas en alpinismo e montañismo en cursos de deportistas.

A relación profesor-alumno será de 1:6/8



Escola Galega de Alta Montaña

Rúa Fotógrafo Luis Ksado 17 ofic 10

36209 Vigo.

6. PRAZAS e PREZO

O número de **prazas será de 18**, cubríndose por estrita orde de inscrición. O **número mínimo** de asistentes para realiza-lo curso será de 8 persoas. En caso de máis solicitudes que prazas, a distribución das mesmas será realizada en función do número de licencias de cada club.

O **prezo é de 40 €**

7. HORAS LECTIVAS.

16 horas.

8. REQUISITOS.

- Estar en posesión da licenza federativa nacional do ano en curso que cubra alpinismo.
- Permiso paterno para os menores de 18 anos.

9. MATERIAL NECESARIO.

- Crampóns, piolet ,casco, bota ríxida.
- Material de vivac: tenda ,saco, esterilla,guantes,gorro,roupa de abrigo...Prever a posibilidade de durmir en tendas de campaña.
- Gafas con filtro apto para neve, crema solar factor 15 mínimo.

10. INSCRICIÓN.

A inscrición farase **nos clubs** que o comunicarán seguidamente á FGM. A inscrición non será definitiva ata que se faga efectivo o pagamento.

A data **comezo das inscricións é o mércores 10 de febreiro** e a data **límite será o mércores 24 de febreiro.** En caso de máis solicitudes que prazas, a distribución das mesmas será realizada en función do número de licenzas de cada club.



Escola Galega de Alta Montaña

Rúa Fotógrafo Luis Ksado 17 ofic 10

36209 Vigo.

11. INFORMACIÓN

Federación Galega de Montañismo

Rúa Fotógrafo Luis Ksado 17, – VIGO

Tlf/Fax: 986 208758 / 986 207407

Horario: luns a venres de 19:30 a 21:30