

ESCOLA ALPINISMO – CLUB MONTAÑEIROS CELTAS

ALPES 2024

OBXECTIVO DO CURSO - CAPACIDADES

O **obxectivo principal** é realizar unha actividade de alpinismo nun macizo montañoso que supoña a ascensión cumes de máis de 4.000 metros.

Para ese obxectivo durante o curso acadaremos as seguintes capacidades:

- Desprazarse sobre pendentes de neve xeo e inclinación de ata 45º aplicando as técnicas de progresión sobre terreo alpino en función do tipo de neve e xeo.
- Atraversar terreo glaciar escollendo o tipo de encordamento en función dos compoñentes da cordada e cantidade de neve superficial.
- Progresar sobre terreo alpino aplicando técnicas de aseguramento de fortuna.
- Planificar as xornadas programando horarios e identificando os lugares máis complexos.
- Ler e interpretar croquis e información sobre ascensións alpinas
- Nun mapa cartográfico identificamos o percorrido, cumios e refuxios.

METODOLOXÍA DE TRABALLO

Unha saída de fin de semana mensual en época invernal e primaveral.

As sesións serán mixtas. Formadas por contidos de carácter cognitivo e contidos prácticos con orientación á mellora das capacidades físicas, técnicas e coordinativas para a práctica do alpinismo.

Descrición das etapas do curso:

Observacións

1. O calendario das sesións non será fixo. Poderá sufrir variacións en función da evolución da asimilación das capacidades de escalada, dispoñibilidade de espazos, tempo dispoñible nas instalacións e condicións climatolóxicas.
2. As sesións na instalación do club e saídas a rocódromos, unha vez ubicadas no calendario non se modificarán.
3. O director do curso poderá incluír cambios na programación. Os cambios estarán en función da evolución da asimilación e desenvolvemento das capacidades e técnicas de escalada. Se é preciso modificaranse os obxectivos plantexados, sempre en beneficio dos participantes co gallo de acadar un desenvolvemento das capacidades equilibrado e nun marco de práctica segura da escalada de montaña.
4. Na escalada de montaña non se pode asegurar unha práctica totalmente segura xa que atópase nun marco natural onde non existe unha condición estable do medio e das propias rutas.
5. Para que as prácticas cheguen a todos, intentarase o consenso en dispoñibilidade de tempo. Cada persoa do grupo deberá progresar con todos.

ETAPAS	LUGAR	OBXECTIVOS - CAPACIDADES	TEMPORALIZACIÓN
I SAÍDA	Macizo de Montaña – Condições Invernais Peña Ubiña	Progresión sobre pendentes de neve de fáceis a algo difíciles. Manobras de autodetención. Encordamentos en función do número de participantes, habilidades e estado da montaña. Interpretación do entorno da montaña: estado da neve, orientación das ladeiras, inclinacións	Ano 2024 Xaneiro
II SAÍDA	Macizo de Montaña – Condições Invernais Peña Ubiña	Aseguramento dinámico en terreo nevado. Encordamento glaciar – autorrescate en fendas	Ano 2024 Febreiro
III SAÍDA	Macizo de Montaña – Condições Invernais Picos de Europa	Mellorar a progresión sobre terreo nevado de maior inclinación. Emprego de material de seguridade como empotradores e friends.	Ano 2024 Marzo
IV SAÍDA	Macizo de Montaña – Condições Invernais Picos de Europa	Posta en práctica coñecementos de progresión sobre terreo nevado e rochoso.	Ano 2024 Abril
V SAÍDA	Macizo de Montaña – Condições Invernais Picos de Europa	Porfundizar nas técnicas de progresión sobre terreo nevado e rochoso. Actividades de ascensións ou ben mixtas práctica e formación	Ano 2024 Maio
VI SAÍDA	Macizo de Montaña – A seleccionar en función das condicións da montaña	En función da evolución das etapas anteriores seleccionaremos actividades de interese a realizar. Preferencia, actividades en montaña de longa duración e desniveis importantes. Durante a saída lembraránse técnicas especialmente de aseguramento dinámico, progresión simultánea, encordamentos e análise do entorno.	Ano 2024 Xuño
VII SAÍDA	Alpes	Unha semana de actividade nun macizo alpino seleccionado.	Ano 2024 2º Quincena de Xullo Ou 1º Quincena de Agosto

HORIZONTE – OBXECTIVOS

Este proxecto remata cunha actividade no macizo dos Alpes que seleccionaremos despois da preparación previa nas montañas do noso entorno máis cercano.

As propostas poderán ser

1. **Travesía Chamonix – Zermatt polos glaciares**, coa ascensión a dous cumios: o Pigne d’Arolla e a Tete Blanche. Ningún acada ou supera os 4000 m.
2. **Travesía coñecida como Spaguetti Tour**. Un percorrido alpino onde se ascenden máis de cinco 4.000 (Naso Lyskam, Piramide de Vincent, ...). Podemos empezar e rematar en Zermatt ou en Stafal.
3. **Ascensión a cumios representativos dos Alpes**: Mont Blanc, Monte Rosa, Gran Paradiso, ...Unha semana. Período de aclimación e as xornadas de ascensión. A proposta inicial é ascender o cumio máis alto dos Alpes: Mont Blanc 4.809 m.

PREZOS

- 50€ cada saída de fin de semana
- Os gastos de desprazamento, manutención e aloxamento corren a cargo dos participantes, así coma o material persoal necesario para a actividade.