



Curso de Alta Montaña Estival en Pirineos

– Del 24 al 31 de Julio. Precio: 245 euros –

Información: evam@femecv.com o telf.: 965439747

OBJETIVOS DEL CURSO: Acercar al deportista al terreno de alta montaña estival pirenaico desde el punto de vista de una planificación adecuada y el conocimiento de los factores de riesgo.

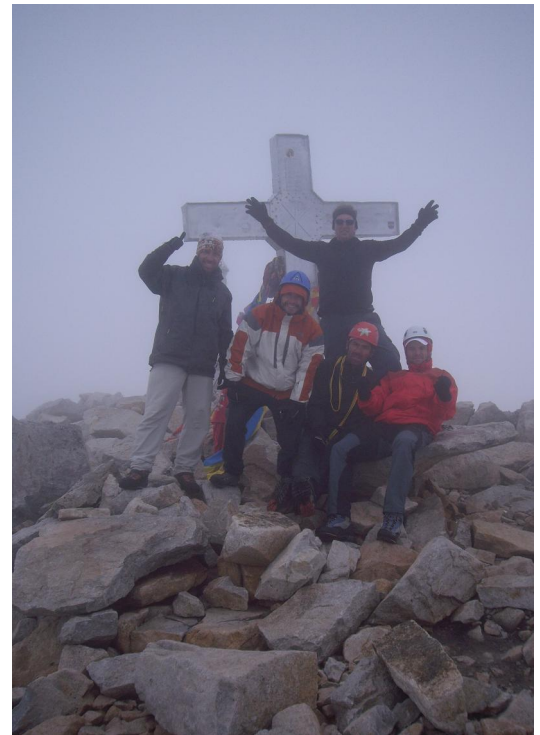
Te proponemos una semana de formación en los Pirineos, donde podrás aprender a organizar tus salidas montaña. Realizaremos una travesía de Alta montaña, y una ascensión a alguno de los picos más representativos de los pirineos. Aprenderás a elegir el material necesario y a realizar una planificación adecuada para conseguir que tus salidas tengan éxito y sobre todo, sean lo más seguras posibles. Durante los días de actividad, se realizarán charlas sobre elección del equipo, prácticas de orientación, técnicas de progresión y simulación del uso de la cuerda de randone como medida de seguridad. Dormiremos en refugios guardados de alta montaña

PROGRAMA:

- ✓ **Domingo 24:** Recepción de participantes a la hora de cenar en el refugio de Viados.
- ✓ **Lunes 25:** Dedicaremos este día a comentar conceptos como: Vestimenta y material básico en el montañismo - Peligros objetivos y subjetivos - Técnicas de progresión en diferentes terrenos - La meteorología de montaña - Orientación básica de montaña – Planificación de ascensiones - Primeros auxilios y petición de ayuda
- ✓ **Martes 26, miércoles 27 y jueves 28.** (Travesía Pirenaica) Itinerario de gran belleza circular por el GR 11, rodeando el macizo del Posets. Dormiremos durante la travesía en 3 refugios diferentes (Viados, Angel Orus y Estos).
- ✓ **Viernes 29:** Día de descanso. Desplazamiento en coches para cambio de valle. Se realizará una actividad ligera no obligatoria que consistirá en una vía ferrata.
- ✓ **Sábado 30:** Ascensión a un tresmil. Si las condiciones del terreno, meteo y grupo son adecuadas se planificará una ascensión en un solo día a un tresmil del Pirineo.
- ✓ **Domingo 31:** Desayuno y despedida.

• **RATIO: 1 PROFESOR POR CADA 4 ALUMNOS.**

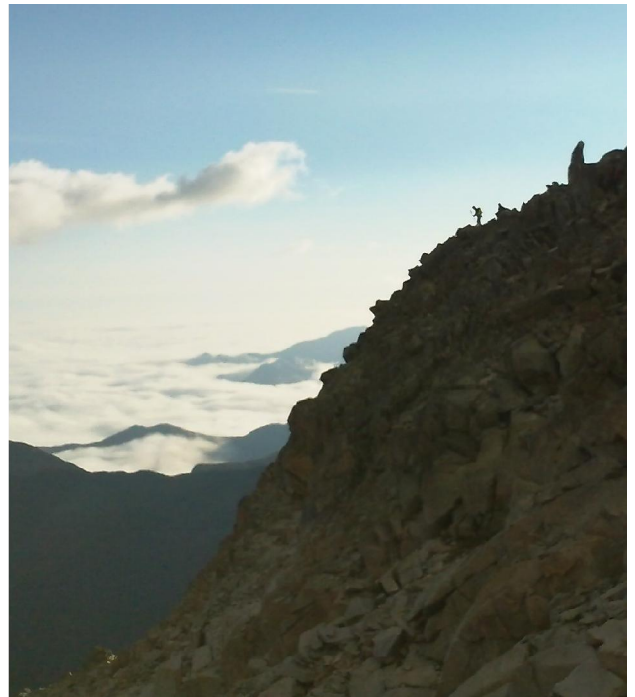
• **MATERIAL NECESARIO:** Botas de montaña, 3 pares de calcetines, pantalón largo de trekking, 3 camisetas térmicas, varias mudas ropa interior, forro polar, cortavientos tipo goretex o similar (pantalón y chaqueta), guantes finos, gafas de sol protección alta, gorro, gorra o buff, crema del Sol, mochila 45L mínimo, saco sabana para los refugios, bolsa de aseo, cantimplora, navaja, botiquín y medicamentos personales, linterna frontal, comida de ataque para las comidas los días de actividad, (opción de cena en los refugios), recomendable brújula, altímetro, gps y prismáticos. **Crampones y piolets dependerá de la situación nivológica estacional, si alguien no dispone de ellos avisar al responsable del curso.**





Escuela Valenciana de Alta Montaña.

- **REQUISITOS DEL ALUMNO:** Andar y caminar habitualmente por montaña con mochila. Por la localización del curso (alta montaña) el técnico antes del curso entrevistará al alumno por teléfono para considerar si está preparado para realizar el curso óptimamente.
- **PRECIO: 245 euros.**
- **NO INCLUYE:** Alojamientos y manutención, aunque las reservas las hará la EVAM el pago correrá por parte del alumno, estos costes se avisarán a los alumnos con antelación para que los tenga previsto.
- **INCLUYE:** Profesorado, material colectivo y documentación en formato .pdf.



FEDERACIO D'ESPORTS DE MUNTANYA I ESCALADA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Apartat correus 3 · Carrer Marià Lluïsa, n° 9 03201 - Elx (Alacant)
CIF : G - 03293297 Teléfono : 965 439 747 Movil: 617301556
www.femecv.com Email : evam@femecv.com

