



Curs Tecnificació Alpinisme (Abril-Maig 2025)

Programació:

- Dimarts **22 d'abril**. Presentació i 1a teòrica (seu CMSC, 19-21.00h)
- Cap de setmana **26 i 27 d'abril**. 1a i 2a pràctica (escola d'escalada a concretar)
- Dimecres **7 de maig**. 2a sessió teòrica (seu CMSC, 19-21.00h)
- Cap de setmana **10 i 11 de maig**. 2a i 3a pràctica (Pirineu, a concretar)
- Dimecres **21 de maig**. 3a sessió teòrica (seu CMSC, 19-21.00h)
- Cap de setmana **24 i 25 de maig**. 3a i 4a pràctica (Pirineu, a concretar)

Direcció: Oliver Giralt

Objectius:

Aconseguir autonomia de progressió i seguretat en ascensions hivernals a Pirineus i ascensions clàssiques a l'estiu als Alps, fins a dificultats AD.

No és un curs d'iniciació a l'Alpinisme

Places i Ràtio monitor-alumne:

8 alumnes. 1 monitor per 3/4 alumnes

Requisits:

- Bona forma física, experiència en alta muntanya, i ús de piolet i grampons
- Cal haver fet un curs d'iniciació a l'alpinisme o tenir el nivell equivalent
- Cal escalar de primer de cordada IV grau amb peus de gat
- Assegurança obligatòria (Tarja de la FEEC nivell C mínim)
- No s'admetran alumnes a les sortides sense assegurança
- **No es pot fer el curs si no es compleixen els requisits**



www.cmsc.cat



@clubmuntanyenc



escolademuntanya.org



@escolademuntanya

Amb el suport de:



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



VAUDE
The Spirit of Mountain Sports



we support:
CAC



CLUB MUNTANYENC
SANT CUGAT



AJUNTAMENT DE
Sant Cugat

TOT Sant Cugat



SantCugatCreix

CMSC, Sant Bartomeu, 11,
08172 Sant Cugat del Vallès
936745396 - www.cmsc.cat

Curs Tecnificació Alpinisme (Abril-Maig 2025)



Continguts:

- Coneixement del medi, i els riscos
- Equip i material d'alta muntanya hivernal
- Interpretació de ressenyes i méteo
- Logística i preparació de sortides
- Tècniques de progressió i seguretat en neu i roca
- Tècniques de progressió i seguretat en glaceres
- Rescat de caigudes en esquerdes
- Tècniques de ràpel i progressió per cordes fixes
- Tècniques de vivac
- Interpretació del perill d'allaus i prevenció, rescat de víctimes d'allaus
- Medicina de muntanya i primers auxilis

Material individual:

- Vestimenta adient per alta muntanya
- Botes d'alta muntanya rígides i paraneus
- Motxilla de 50-60 litres
- Material de vivac: Sac calent, funda, fogonet, etc...
- Piolet amb dragonera i grampons amb *antibott*
- Arnès i casc
- Assegurador-rapelador dinàmic
- Bloquejador tipus tibloc o similar
- 8 mosquetons de seguretat (al menys 1 serà HMS)
- 1 cordino de 7mm x 150 cm llarg o baga cosida de 60 cm
- 3 bagues cosides de 120cm
- 2 cordinos de 6 mm x 1,5 m de llarg (no cal comprar-lo ; obsequi del CMSC)
- Trilogia: Arva + Pala + Sonda
- 1 corda de 8,5mm x 50-60m per cada alumne
- Cintes exprés llargues
- Recomanable: Tascons / Friends, pitons + martell, bagues variades i estrep



© Oliver Giralt

Preu:

210 € socis – 260 € no socis

Inscripcions:

**Fins dilluns 14 d'abril de 2025,
a recepció del CMSC o les 24h
online al web www.cmsc.cat**



www.cmsc.cat



@clubmuntanyenc



escolademuntanya.org



@escolademuntanya

Amb el suport de:



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



VAUDE
The Spirit of Mountain Sports



we support:
CAC



CLUB MUNTANYENC
SANT CUGAT



AJUNTAMENT DE
Sant Cugat

TOT Sant Cugat



SantCugatCreix

CMSC, Sant Bartomeu, 11,
08172 Sant Cugat del Vallès
936745396 - www.cmsc.cat