

Curs d'Alpinisme Nivell 1

Iniciació a l'Alta Muntanya Hivernal
(Març - Abril 2026)

Objectius:

Progressar amb autonomia i seguretat per l'alta muntanya hivernal, en itineraris de baixa dificultat



www.cmsc.cat



@clubmuntanyenc



escolademuntanya.org



@escolademuntanya

Amb el suport de:

we support:



© Oliver Giralt

Programació:

- Dijous **26 de Març**. Presentació i 1a teòrica (seu CMSC, 19-21:30h)
- Dijous **9 d'Abril**. 2a sessió teòrica (seu CMSC, 19-21:30h)
- Cap de setmana **11 i 12 d'Abril**. **1a i 2a pràctica** (Pirineu, a concretar)
- Dijous **16 d'Abril**. 3a sessió teòrica (seu CMSC, 19-21:30h)
- Cap de setmana **18 i 19 d'Abril**. **3a i 4a pràctica** (Pirineu, a concretar)
- Dimecres **22 d'Abril**. 4a sessió teòrica i cloenda (seu CMSC, 19-22h)

Direcció: Oliver Giralt

Places i Ràtio monitor-alumne: 14-16 alumnes. *Ratio:* 1:4

Requisits:

- Bona forma física. Experiència en excursionisme i/o alta muntanya a l'estiu. **Assegurança obligatòria** (Targeta **FEEC nivell C mínim**). No s'admetran alumnes a les sortides sense assegurança.

Preu: 170 € socis – 220 € no socis

Inscripcions: des de dimarts 10 de febrer fins divendres 20 de març de 2026, a recepció del CMSC o les 24h online al web www.cmsc.cat



CLUB MUNTANYENC
SANT CUGAT

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



AJUNTAMENT DE
Sant Cugat

TOT Sant Cugat



COORDINADORA
D'ENTITATS
ESPORTIVES

SantCugatCreix

Continguts:

- Coneixement del medi, i els riscos
- Equip i material d'alta muntanya hivernal
- Logística i preparació de sortides
- Tècniques de progressió i seguretat en neu i roca, de baixa dificultat
- Gramponatge i ús del piolet
- Tècniques de rapel: Ancoratges bàsics per a rapel, roca i neu
- Interpretació del perill d'allaus i prevenció, rescat de víctimes d'allaus
- Interpretació de la météo
- Tècniques bàsiques d'orientació
- Nocions de primers auxilis i rescat de víctimes

Material individual:

- El club disposa de grampons, piolets, pales, DVAs i sondes de lloguer, i facilita el lloguer de més material.
- Vestimenta adient per alta muntanya
 - Botes d'alta muntanya aptes per l'hivern i paraneus
 - Motxilla de 40 litres (mínim)
 - Piolet amb dragonera i Grampons amb *antiboot*
 - Arnès i casc
 - Assegurador-rapelador dinàmic
 - 4 mosquetons de seguretat HMS
 - 1 бага cosida de 120 cm
 - 1 бага cosida de 60 cm
 - 1 cordino de 6 mm diàmetre x 1,5 m (obsequi CMSC)
 - Brúixola
 - DVA (Arva) + pala + sonda (el club facilita el seu lloguer)