

## ALPINISME

*El dissabte 3 de març comencem les PRÀCTIQUES D'ALPINISME 2012!*

L'alpinisme es defineix com el conjunt d'especialitats que es desenvolupen a l'alta muntanya, sobre terreny rocós, nevat i/o glaçat i en tota mena de condicions.

Tots sabem que la pràctica d'aquesta activitat requereix d'un coneixement de l'entorn on es realitza (terreny i climatologia), de les diverses tècniques (de progressió, assegurament, bivac i rescat) i del material (piolet, grampons, corda, etc.), però també sabem que una bona manera de minimitzar el risc és practicant els coneixements que tenim i compartint les nostres experiències.

Per això, seguint la línia iniciada amb les XERRADES SOBRE ALPINISME organitzades l'any passat, l'objectiu de les PRÀCTIQUES D'ALPINISME 2012 és obtenir més seguretat i confiança en la pràctica d'aquesta disciplina. A més a més, es tracta d'una bona oportunitat per a les persones que volen iniciar-se en les activitats de muntanya.

L'activitat consisteix en dues sessions pràctiques a realitzar en el Rocòdrom de Parets i una activitat de cap de setmana.

La primera sessió és el dia 3 de març, de 9:30 a 14:00 h. El seu objecte és repassar els principis bàsics de com encordar-se, muntar una reunió, assegurar el company o companya i rapelar amb seguretat.

La segona sessió és el dia 17 de març, de 9:30 a 14:00 h. El tema central és la progressió amb neu i glaç i en terreny mixt, però també es practicarà el muntatge de polispast, tècnica que cal conèixer per, entre d'altres aplicacions, rescatar el company o companya que cau en una esquadra.

I, finalment, la sortida de cap de setmana, prevista pels dies 31 de març i 1 d'abril, amb l'objectiu d'ascendir dues canal del Gra de Fajol Petit i practicar l'autodetenció i el rescat en esquerdes.

Respecte d'aquesta darrera activitat està previst pernoctar en el refugi d'Ulldeter sempre i quan hi hagi un nombre suficient de participants (entre 6 i 8 persones).

**Inscripcions:** PRÀCTIQUES D'ALPINISME 2012 és una activitat gratuïta adreçada a les persones sòcies del CEP. Per a participar-hi cal estar en possessió de la llicència C o superior de la FEEC. I inscriure's mitjançant l'enviament d'un correu electrònic a [cep@ceparets.com](mailto:cep@ceparets.com) amb el nom de la persona o persones que assistiran i la referència "pràctiques d'alpinisme 2012". També us podeu inscriure presencialment els dijous, de 21 a 22 h en el local social del CEP. Us agrairem que en la vostra inscripció indiqueu si esteu interessats en l'activitat de cap de setmana a efectes de fer la reserva del refugi (allotjament, manutenció i transport a càrrec de cada soci). Per a qualsevol qüestió sobre les pràctiques us podeu posar en contacte amb el seu coordinador Xavier Machado ([fjmach@terra.es](mailto:fjmach@terra.es))

**Programa:**

***Dissabte, 3 de març***

Al local social del CEP - Rocòdrom Parets

De 9:30 h a 14:00 h

1. Presentació.
2. Tècniques bàsiques I:
  - Com encordar-se.
  - Muntatge de reunions. Assegurar
  - Ràpel.

***Dissabte, 17 de març***

Al local social del CEP - Rocòdrom Parets

De 9:30 h a 14:00 h

3. Tècniques bàsiques II:
  - Encordar-se i progressar per una glacera, per un pendent de neu i per una aresta.
  - Assegurament i ràpel
    - *En neu (amb el piolet, amb estaques i àncores, bolet de neu i altres)*
    - *En glaç (cargols: on i com col·locar-los; com fer un abalakov)*
  - Muntatge de polispast

***Cap de setmana, 31 de març i 1 d'abril***

Gra de Fajol Petit

Allotjament: Refugi d'Ulldeter

*Jornada del dissabte*

- Ascendir una canal
- Pràctiques d'autodetenció i rescat en esquerdes

*Jornada del diumenge*

- Ascendir una canal

Observació: en funció de l'estat de la neu, risc d'allau i meteorologia es canviarà la data i/o el lloc.