

CURS D'ALPINISME

NIVELL IV

Temari

ESCOLA CATALANA D'ALTA MUNTANYA



1. Objectiu general del Cours

L'objectiu general d'aquest curs serà perfeccionar a alumnes que ja tinguin experiència en alta muntanya i donar-los els coneixements perquè puguin realitzar de forma autònoma i segura ascensions d'alta muntanya de dificultat D; arribant puntualment a la dificultat d'MD. com a màxim.

També serà un objectiu d'aquest curs el coneixement profund de l'alta muntanya, amb els seus perills i particularitats.

Les línies generals seran:

- Repàs i coneixement profund de les tècniques de seguretat.-
- Conèixer les tècniques bàsiques de rescat en paret, glaceres i allaus.-
- Coneixement profund de la tècnica del piolet tracció.-

2. Matèries a impartir i els seus objectius específics.

Matèria

Objectius específics

- Material i Equip III Coneixement exhaustiu del material de roca, neu i glaç
- Progressió en roca Aconseguir confiança i seguretat en la progressió per terreny de roca de dificultat D i com a màxim MD.
Coneixement de les tècniques d'escalada artificial.
Escalada combinada.
- Progressió en neu Aconseguir confiança i seguretat en la progressió per terreny de neu de dificultat D i MD –màxim.
- Progressió en glaç Aconseguir confiança i seguretat en la progressió per terreny de glaç de dificultat D i MD. -màxim-
- Progressió en terreny mixt Aconseguir confiança i seguretat en la progressió per terreny mixt de dificultat D i MD –màxim.
- Repàs de marxa sobre glaceres Domini de les tècniques d'autoassegurament i progressió. Prevenció, seguretat i autorrescat.
- Repàs d'allaus Prevenció, seguretat i autorrescat.
- Ancoratges en roca, neu i glaç Repàs de la col·locació de tot tipus d'ancoratges en roca, neu i glaç.
- Assegurament en roca, neu i glaç Aplicació del sistema més adequat en cada situació.
 - Progressió en cordada clàssica de 2.
 - Progressió en "V" (cordada de 3).
 - Progressió "ensamble".
 - Retirades. Desgrimpades. Ràpels.
- Piolet tracció Perfeccionament de les tècniques de tracció.
Iniciació en cascades de glaç.

- Grans parets i expedicions Coneixement de les seves particularitats
Alimentació. Entrenament. Aclimatació. Logística.
Ecologia.
- Primers auxilis Què podem fer en cas d'accident?

3. Organització

El curs constarà de quatre sessions pràctiques i dues teòriques. A més hi haurà una presentació de curs i una cloenda.

La presentació del curs, les sessions teòriques i la cloenda, tindran lloc en una sala de l'entitat coordinadora del curs, que reuneixi les condicions per realitzar-les, i amb els medis audiovisuals necessaris.

- Presentació: Per una millor organització, un o dos dies abans de la primera sessió teòrica, es farà la presentació del curs, amb l'assistència de tots els participants.

Es marcaran els objectius i l'organització de les sortides, desplaçaments, pernoctacions, material, etc.

- Sessions teòriques: Els temes de les conferències–col·loquis poden variar en funció de l'orientació del curs i del criteri del director. La durada de les sessions teòriques serà entre els 60 i els 90 min.

Recomanacions:

- Piolet tracció - Glaceres - Primers auxilis
- Allaus, meteorologia - Material i equip III - Alimentació
- Expedicions. L'alçada - Història de l'Alpinisme - Entrenament

- Sessions pràctiques: Les pràctiques es poden fer en dos caps de setmana complets.

Els horaris de les sessions pràctiques seran a criteri del director del curs, respectant l'ordre i la metodologia, i tenint en compte el temps que destinarem a les aproximacions.

En aquest nivell, la relació instructors – alumnes serà: 1a. i 2a. sessió, 1 instructor per 4 o 5 alumnes, 3a. i 4a. sessió, 1 instructor per 2 alumnes.

Per cada alumne es disposarà d'una fitxa d'avaluació (ANNEXE B_FSEG_ALP_n3_n4.doc), per fer un seguiment dels progressos i comprovar si aconseguix els objectius fixats.

- Cloenda: El dia de la cloenda és recomanable fer una exposició de llocs i zones on posar en pràctica tot allò exposat durant el curs. Diapositives, àudio-visual, etc.

4. Material i equip dels alumnes necessari per a les sessions pràctiques

Material: Corda d'alpinisme de 9mm.Ø, arnès, 2 eines: piolet + martell piolet (amb dragoneres), grampons puntes davanteres + antipà, rapelador – assegurador, 3 mosquetons de seguretats (HMS), 3 cintes exprés 60 cm., cinta plana de 4,5 m. de llargada, 2 cordinos de Ø 7 o 8 mm. i 1,5 m. de llargada, elements diversos de protecció de roca, neu i glaç.

Equip: casc, motxilla d'alpinisme (mínim 40 l.), botes rígides, paraneus, ulleres de sol, guants, frontal, vestimenta adient per a les pràctiques, equip de bivac.

5. Recomanacions importants

Es realitzarà el TEST 1 (ANNEX T-1), en el moment de la inscripció, com informació prèvia del seu nivell esportiu, coneixements i experiències en muntanya, per a una millor adequació al tipus de curs.

Es recomanarà la realització del CURS D'ALPINISME - **Nivell III**, a tots aquells candidats que no tinguin assolides les habilitats, coneixements i capacitats corresponents al nivell d'iniciació, per tal d'aconseguir un grup d'alumnes el més homogeni possible.

Hem de tenir en compte que en el **Nivell IV**, els alumnes escalaran sovint de primer, i de vegades per terrenys difícils. Degut a això, és important que el professor conegui molt bé el terreny i les seves possibilitats d'assegurament amb garanties, per tal que l'alumne escali de primer quan les seves capacitats estiguin per sobre de les dificultats.

El professor ha de controlar en tot moment la situació, conèixer les dificultats que es trobarà l'alumne, reconèixer els possibles escapaments de les vies i identificar amb seguretat la ruta de descens.

La màxima preocupació del professor envers els alumnes serà la de garantir la seguretat.

6. Programa de treball

Presentació del curs

- Presentació del curs i dels seus objectius
- Presentació dels participants, –instructors i alumnes– i expectatives
- Conferència breu sobre l'alpinisme: Història, evolució, noves tendències...
- Organització logística, desplaçaments, pernoctacions, material necessari dels participants.

Primera sessió teòrica: *EL PIOLET TRACCIÓ.*-

- Història
- Evolució
- Material específic
- Tècnica clàssica (tècnica francesa)
- Piolet bastó–Peus plans; piolet suport–puntes davanteres
- Piolet tracció tècnica de base (estudi fonamental de la progressió)
(utilització del piolet, extracció del piolet, posició bàsica dels grampons)
- Progressió primària
- Variacions, desplaçaments, equilibri "en triangle"
- Col·locació de proteccions (caragols de glaç i "Snargs")
- Tècnica evolucionada
- Ús evolucionat dels piolets i grampons
- Progressió bàsica "en triangle"
- Progressió evolucionada "en triangle"
- Descens "en triangle"
- Progressió "peus desplaçats"
- Progressió amb reagrupament de peus
- Progressió en travessia
- Recolzament mutu d'eines

- Posicions particulars, rotacions...
- Progressió en terreny mixt

Segona sessió teòrica: GRANS ASCENSIONS, EXPEDICIONS.-

- Tàctica de grans ascensions:

Entrenament.
Alimentació.
Material i equip.
Tipus de cordada.
Recerca d'informació.
Comunicacions.
Retirada/desens.

- Logística d'expedicions:

Les tres dimensions de l'aventura.
Codi ètic de les expedicions (U.I.A.A.).
Tipus d'expedicions: estil alpi, lleugeres, pesades, comercials.
El projecte.
L'organització.
La informació.
Esquema per organitzar una expedició.

Primera sessió pràctica

Basarem les activitats en escalada en alta muntanya.

- 1.- Comprovació inicial de les aptituds dels alumnes i de la seva tècnica.
- 2.- Repàs de nusos i encordament. Repàs de totes les tècniques i de tots els ancoratges en neu i glaç, si és possible durant una escalada. Ressaltar la importància de la propietat dinàmica en el sistema d'assegurament.
 - Farem servir les dues eines quan sigui precís.
 - Especial repàs de muntatges de reunions en glaç i en neu.
- 3- Piolet tracció.
 - Repàs de la tècnica del piolet-tracció.
 - Aprofundir en l'equilibri.
 - Autoassegurament, dragoneres.
 - Tècnica base. Progressió primària. Coordinació de moviments. Ritme.
 - Col·locació correcta de caragols de glaç.
 - Tècnica evolucionada. Variacions, desplaçaments.
 - Diferents progressions. Ascens i descens.
 - Optimització i estalvi d'energies. Recolzament mutu d'eines.
 - Muntatge de reunions amb diferents ancoratges.
 - Correcte repartiment de les càrregues. Dinamisme del sistema.
- 4.- Llevat que hi hagi condicions meteorològiques adverses, seria molt didàctic la preparació d'un bivac.

Segona sessió pràctica

- 1.- Escalada amb predomini del terreny mixt. Particularitats.

En aquesta sessió, realitzarem 2 o 3 instal·lacions de corda en politja (top-ropes), en les quals practicarem les tècniques ressenyades a continuació. Un cop efectuades, no continuarem l'ascensió i efectuarem el descens pel mateix itinerari.

- Pràctiques en roca de les tècniques evolucionades del nivell perfeccionament. (escalada artificial.)
- Pràctiques amb grampons (en roca i en glaç)
- Perfeccionar els ancoratges dels piolets. Utilitzar els relleus naturals.
- Economia d'esforços. Intentar reduir el nombre de cops.
- Cercar l'economia en els ancoratges, ni massa profunds, ni massa superficials (testar-los)
- Adoptar la tècnica de gramponatge més econòmica. Utilitzar els relleus naturals. (depressions, esglaons, oposició de peus)

2.- Descens de l'itinerari.

Desgrimpada. Cara a la vall. Cara a la muntanya

Ràpels. Diversitat d'ancoratges. Roca: Ponts de roca, arbres, blocs. Neu: Bolet de neu, piolet en "T", àncora de neu Glaç: Abalakov

3.- Pràctica de progressió sobre glaceres.

Prevenió. Seguretat. Introducció al rescat en medi glacial i en paret. (polipastos, politges...)

Tercera sessió pràctica

1.- Primers auxilis. Actuació davant d'un accident. Avaluació de les constants vitals. Reanimació cardiopulmonar (R.C.P.), Recomanació de fer un curs de socorrisme. Hipotèrmia (manta tèrmica, bossa de calor..)

2.- Descens de ferits en paret. Descens en ràpel amb un ferit

3.-Rescat en allaus

Tipus: Pols, Neu humida, placa de vent.

Localització de llocs perillosos i com evitar-los.

Precaucions.

Rescat en allaus.

Utilització de sistemes de recerca. Aparells electrònics de recerca.

4.- Tria i preparació de l'ascensió del dia següent. Interpretació de ressenyes

Quarta sessió pràctica

1.- Escalada completa i difícil. Glaç, paret de roca, mixt, canal, "goulotte"...

Optimització dels esforços.

Utilització del gramponatge mixt.

Recuperació i col·locació dels peus amb els braços estesos.

Intentar moviments amplis.

Sobre pendents de glaç de 60-75° de primer de corda, col·locar caragols de diferents tipus.

Tècniques de descans segons la inclinació.

Descens

Correcció d'errors. Verificació durant tota l'ascensió de la qualitat de les assegurances i de les reunions.

Mantenir un horari.

Cloenda

- Realització del TEST 2 (ANNEX T-2) pels alumnes

- Lliurament de diplomes d'assistència al curs
- Lliurament d'una avaluació personal
- Lliurament de : Dossier del curs, telèfons dels participants i recull de zones aconsellables per a la pràctica de l'alpinisme.
- Informació de llocs i zones on realitzar activitats d'alpinisme.
- Informació d'altres cursos interessants i relacionats amb l'alpinisme: Orientació, Primers Auxilis, Nivologia–Meteorologia–Allaus (SGC)
- Facilitar el telèfon. del Butlletí de Perill d'allaus del I.C.C., i la web.
- Diapositives o àudio-visual.
- Petit àpat de cloenda.