

## Alpinisme Nivell 1

### **Objectiu general del Cours**

L'objectiu principal del curs és dotar a l'alumne dels coneixements i de les capacitats que li permetin progressar amb seguretat a l'hora de fer ascensions i recorreguts d'alta muntanya de baixa dificultat de forma autònoma.

El punt de partida serà el d'uns alumnes que s'acosten al món de l'alta muntanya per primer cop, però que ja estan familiaritzats en l'excursionisme i/o baixa muntanya, tenen coneixements de la muntanya hivernal i un mínim de forma física.

També aprofitarem el curs per formar-los en el respecte al medi on ens movem, ja que és molt fràgil, i insistirem en la necessitat de retornar a la motxilla tot el que en traiem, per tal d'evitar que es noti el nostre pas per la natura, que és el nostre terreny de joc.

### **Continguts**

Material de roca, neu i glaç, equip, tècniques de progressió i auto detenció, tècniques d'auto assegurament, muntatge i descens en ràpel, coneixement del medi.

### **Organització**

El curs consta d'una presentació-sessió teòrica i quatre sessions pràctiques o teòrico-pràctiques i cloenda (opcional).

En aquest nivell cada tècnic es farà càrrec de sis alumnes com a màxim.

El programa i els horaris de cada sessió s'organitzaran a conveniència de la direcció del curs, respectant els mínims estipulats per l'ECAM..

Nota: L'organització del curs pot estar modificada a conseqüència de les mesures COVID19, fent la presentació-sessió teòrica de manera online.