

PRACTICA MONTAÑA INVERNAL :

(So soci@s)

ANCARES 2017

* Iniciación á montaña con neve, progresión sen raquetas, con raquetas, e crampons e piolets

A idea desta xornada, é intentar que os montañeiros que nunca tiveron contacto coas técnicas da montaña en inverno, collan unha **mínima idea** de que é cada unha das ferramentas e como se usan.

Un fin de semana, evidentemente, non garante que despois se poda acudir a alta montaña, sen practicar

Dificultade: Media - Alta

Máximo 14 participantes (o marca o número de raquetas). Se suxire compatibilizar coches, entre aqueles que queiran

Imprescindible: ter participado polo menos en 1 actividade do club previamente

Se intentará facer 2 grupos diferenciados (con maior fixación na xente que sexa a primeira experiencia, e ós que se dirixe esta xornada, ó resto, será con carácter recordatorio, e non deben incidir no primeiro grupo

Ter material (non técnico) suficiente e adecuado para montaña en inverno

A organización poderá non autorizar a participar a que non considere preparado para a montaña en inverno

MATERIAL MINIMO

Hai que partir da base que as veces estamos un bo rato baixo cero e vento:

Botas

Luvax

Camiseta (preferible non de algodón)

Forro

Parka

Polainas

Cada un deberá recoller o seu material no club, mínimo par de raquetas, ideal é crampons, e piolet, como haberá que cargar con elo ate onde haxa neve, cada un terá que ter en conta que a mochila debe estar capacitada para elo.

Botas, luvax, gafas sol, e polainas, e roupa mínima e imprescindible así como bastóns

Camiñar en neve

Partes da raqueta

Axuste de raquetas

Desprazamentos, subidas e baixadas

Partes do piolet

Uso de Piolet

Caídas e detencións

Partes do crampon

Uso de crampons (se hai posibilidades)

Subidas e baixadas

Como camiña a cordada
(corda, néboa, gretas)

Protección cabeza

Mochila, **preferible con correas exteriores** para levar as raquetas

Gafas de sol/neve, por si acaso

Protección labial

Roupa recambio para estar no hostel

Dada a dificultade da actividade, quen organice, terá capacidade de seleccionar aqueles participantes, que sexan de confiar neste tipo de actividades de alta montaña.

Pode facer calquera tipo de clima, sobre todo frío. (baixo cero e vento)

Os participantes deben levar o seu material de montaña invernal.

Dado que é unha actividade de posta en común de coñecementos, non é un curso, nin consideración de actividade deportiva e nen con guía

Esta actividade se desenvolve como deporte da natureza e montaña, sendo consciente dos riscos que implica o facer actividade ó aire libre e en sitios agrestes