

## **DATAS**

Do 2 ao 11 de xullo

## **GRUPO**

Mínimo 6, máximo 12

Ratio durante as prácticas de formación 1/3 – 4; ratio para as ascensións prácticas 1/2

Se non chegamos ao mínimo, a actividade non poderá levarse a cabo.

## **EXPERIENCIA DEPORTIVA- REQUISITOS**

Requisito imprescindible, ter a licencia federativa do ano en curso e que cubra a modalidade de alpinismo no extranxeiro.

Os participantes nesta actividade deben ter boa condición física, manexo básico de piolet e crampóns e autonomía nas seguintes manobras de corda, rapel, aseguramento ao compañeiro e encordamento para a escalada.

Altamente recomendable, facer o ter feito, curso ou cursos de Alpinismo, Alpinismo Corredores e Alpinismo Autorrescate.

## **OBXETIVOS**

- ⇒ Asimilar a estratexia e táctica a empregar nas ascensións alpinas de 4000 metros de dificultade media baixa
- ⇒ Mellorar a técnica de progresión e seguridade no medio alpino; glaciares e percorridos nas montañas
- ⇒ Aprender a interpretar o medio de montaña para manter os niveis de seguridade

## **MATRÍCULA DA ACTIVIDADE**

❖ **780 €**

### **Inclúe**

Estancia en albergue en Chamonix ou contorna

Refuxios a media pensión

### **Non Inclúe**

Viaxe de ida e volta a Chamonix

Teleféricos e remontes durante o curso

Bebidas nos refuxios

Comidas durante a marcha (picnic)

Xantar do mediodía en Chamonix nos días de descanso

## **INSCRICIÓN**

Data límite de inscrición, **10 de Xuño**.

Confirmar a dispoñibilidade de prazas por teléfono ou correo electrónico.

## **MATERIAL E EQUIPO**

Equipo completo de alpinismo, botas, crampons, piolet, casco, arnés, dous mosquetóns de seguridade, un mosquetón HMS, unha placa de freo, unha cinta plana cosida de reunión, dous cordinos de 7 mm e 1,5 metros de lonxitude, catro mosquetóns normais.

Mochila para as ascensión, recomendable 40 l máximo, e vestimenta apropiada ao alpinismo de altitude

## **PROGRAMA DA ACTIVIDADE**

Día 2 de xullo	Encontro en Chamonix. Repaso ao material persoal.
Día 3 de xullo	Escola de xeo, técnicas de progresión, Argentier ou Mer de Glace
Día 4 de xullo	Escola de xeo, autorrescate e encordamento glaciario.
Día 5 de xullo	Refuxio de Alberto 1º
Día 6 de xullo	Ascensión a Aiguille du Tour ou Tête Blanche
Día 7 de xullo	Ascensión a Aiguille du Tour ou Tête Blanche
Día 8 de xullo	Descanso a Chamonix.
Día 9 de xullo	Subida a Gouter
Día 10 de xullo	Ascensión ao Mont Blanc
Día 11 de xullo	Final do curso

O programa pode verse alterado en función das condicións meteorolóxicas e polas condicións da montaña. Os cambios no programa faranse á criterio dos técnicos responsables da actividade.