

ESTADES ALS ALPS

É c r i n s

27 juliol al 2 d'agost

cuies de muntanya escola esqui

oxineu
.com



MADTEAM
CLUB EXCURSIONISTA

PRESENTACIÓ I OBJECTIUS:

Us presentem una proposta en la que es combina la sortida guiada d'alpinisme amb tallers teoricopràctics de seguretat i progressió per tal de que els participants assoleixin el nivell suficient per realitzar sortides fàcils d'alpinisme. Per tal de donar el millor servei possible, es treballarà amb una ràtio màxima de 1/4. Tot seguit us mostrem quins seran els objectius específics del curs:

- Conèixer el material dur, roba i material de seguretat (botes, grampons, piolet, pals, DVA, pala, sonda, arnés i casc, material dur, teoria de les tres capes, etc).
- Conèixer l'encordament glacial.
- Conèixer les maniobres bàsiques d'autorescat en paret.
- Conèixer les tècniques d'autodetencions en neu.
- Conèixer les tècniques de progressió amb grampons i piolet.
- Conèixer el protocol de rescat gelera: polipasts 1/3 i 1/5 amb mariner
- Saber interpretar un mapa topogràfic, traçar rumbos, reconèixer els diferents accidents geogràfics i saber traçar un itinerari.

UBICACIÓ I DATES DE LES SORTIDES:

Del **dissabte 27 de juliol al divendres 2 d'agost al massís dels Écrins** (França). Amb voluntat de voler oferir una estada a un massís aïllat de les massificacions i que ens ofereix un ambient alpí, amb la necessitat d'aproximacions a peu i lluny dels telefèrics, que ens permetran gaudir de la flora i la fauna de la zona.

PLANIFICACIÓ I PROGRAMACIÓ:

1.- DISSABTE 27: Trobada a Ailefroide a la tarda, aproximadament unes 8h de viatge (720 Km). Els participants seran lliures de triar on dormir: furgoneta, tenda o bé agafar habitació a alguna pensió.

DISSABTE 27		
Hora	Activitat	Observacions
18:00	Trobada a Ailefroide	Instal·lació a càmping/hotel
19:00	Explicació de l'estada i repàs de material	Preparar motxilles per l'endemà

Recomanacions per dormir:

Gîte d'étape Aiglière (Vallouise): <http://gite-aigliere.pagesperso-orange.fr/tarifs.htm>

Càmping Ailefroide: <http://www.ailefroide.fr/camping/>

2.- DIUMENGE 28: Serà el primer dia d'activitat, un primer reconeixement de la tècnica d'escalada dels diferents participants, repàs de nusos, assegurament, principis de via llarga i encordament en crestes.

DIUMENGE 28		
Hora	Activitat	Observacions
8:00	Esmorzar	
9:00 – 12:00	Principis d'escalada	Repàs de nusos i assegurament
12:00 – 14:30	Dinar	
15:00 – 17:30	Principis d'escalada i encordament en crestes	Funcionament via llarga
17:30 – 19:00	Preparació de l'activitat de l'endemà	Preparar material

3.- DILLUNS 29: Primer dia d'activitat alpinística pròpiament dita. Pujada a peu fins al refugi dels Écrins a 3161m, uns 1500m de desnivell positiu per un camí marcat per l'erosió glaciària i accés fins al refugi pel glaciària blanca fins al refugi. A la tarda es realitzarà un taller d'encordament glaciària i rescat en glacera en cordades de 3 persones: encordament en N, polispast 1/3 i 1/5.

DILLUNS 29		
Hora	Activitat	Observacions
8:00	Esmorzar	
9:00 - 14:00	Ascensió al Refugi Écrins (3161 m)	1500 m de desnivell
14:00 - 15:30	Dinar al refugi	Pagar en efectiu
15:30 - 16:30	Instal·lació al refugi i descans	
16:30 - 18:30	Encordament glaciària i rescat en glacera	Encordament i polispast
19:00	Sopar al refugi	

4.- DIMARTS 30: Ascensió al cim del Roche Faurio (3730 m) i Xavier Blanc (3677 m). Això ens permetrà valorar el nivell dels participants en terreny glaciària. A la tarda es farà un recordatori de rescat amb DVA: recerca primària, secundària i terciària, paleig estratègic, etc.

DIMARTS 30		
Hora	Activitat	Observacions
6:00	Esmorzar al refugi	
7:00 - 15:00	Ascensió al cim Roche Faurio i Xavier Blanc	900 m desnivell
15:00 - 16:30	Dinar al refugi	Pagar en efectiu
16:30 - 18:30	Taller en rescat de víctimes d'allau	
19:30	Sopar al refugi	

5.- DIMECRES 31: Ascensió a la Barra dels Écrins (4102 m) si el nivell tècnic del grup ho permet i Dôme de Neige (4015m). A la tarda taller d'orientació: lectura de mapes, traçat de rumbos, càlcul d'itineraris i triangulacions.

DIMECRES 31		
Hora	Activitat	Observacions
4:00	Esmorzar al refugi	Fer motxilles
5:00 - 15:00	Ascensió a la Barra dels Écrins i Dôme de Neige	1150 m desnivell
15:00 - 16:30	Dinar al refugi	Pagar en efectiu
16:30 - 18:30	Teòrica d'orientació	
19:30	Sopar al refugi	

6.- DIJOUS 1: Ascens pel corredor de la Barre Noire dels Écrins (3674 m), un couloir d'entre 45 i 50°. A continuació es farà la baixada a peu fins a Ailefroide.

DIJOUS 1		
Hora	Activitat	Observacions
4:00	Esmorzar al refugi	
5:00 - 14:00	Corredor Barre Noire	650 m desnivell
14:00 - 15:00	Dinar al refugi	pagar en efectiu
15:00 - 18:00	Baixada a peu fins a Ailefroide	
18:00 - 19:00	Instal·lació càmping o gîte	
19:00	Sopar	

7.- DIVENDRES 2: Aquest últim dia serà necessari per tornar cap a casa, 8 hores de viatge i 720 km ens esperen.

DIVENDRES 2		
Hora	Activitat	Observacions
8:00	Esmorzar	
9:00 – 17:00	Ailefroide - Barcelona	portar efectiu per dinar
17:00 – 17:30	Comiat	

***La planificació que us hem passat és orientativa i pot variar segons les condicions meteorològiques, estat de la neu i nivell físic o tècnic dels alumnes.*

PLANS B:

En cas de mal temps previst amb força antel·lació, es plantejaria un canvi d'ubicació de les estades. Però en el cas que ens trobéssim amb un canvi sobtat de temps o bé que amb suficient antel·lació ja sabéssim que dos o tres dies farà mal temps, els dies en què està previst fer activitats a baix a la vall, s'utilitzarien per fer activitat a dalt, és a dir es permutarien els dies sempre i quan els refugis disposessin de lloc.

MATERIAL PER L'ALUMNE:

Botes d'alpinisme, pals, DVA, pala, sonda, casc, piolet, grampons, arnés, sis mosquetons de seguretat, reverso, mig joc cintes exprés, cap d'ancoratge, tres vagues 120cm, cordino 6mm de 4 m, dos cordinos mashard, tibloc (opcional), microtraxion (opcional), mig joc friends (opcional), corda d'esportiva (una cada 2), peus de gat, aigua i menjar per pica-pica per les sortides, ulleres de sol, crema solar, ulleres de ventisca, guants gruixuts, guants fins, gorro, roba pel refugi, llençol, motxilla de 35l, farmaciola personal, tarja federativa, entrepans per dinar el primer dia.

MATERIAL DEL GUIA:

Botes d'alpinisme, pals, DVA, pala, sonda, casc, piolet, grampons, aigua i menjar per pica-pica, ulleres de sol, ulleres de ventisca, guants gruixuts, guants fins, gorro, roba pel refugi, llençol, motxilla de 35l, farmaciola, manta tèrmica, tarja federativa, cordes, vagues, peus de gat, joc de friends i tascons, reverso, cintes exprés, mosquetons seguretat, material de rescat en gelera, mapa de la zona, brúixola, telèfon, altímetre.

MARC UMBERT: tècnic d'alta muntanya, pister socorrista nivell 2, socorrista (ASI 2), guarda del refugi Ulldeter (2005 – 2009), professor titular del certificat d'excursionisme i mitja muntanya a l'IES Abat Oliba de Ripoll, professor de primers auxilis de muntanya a la facultat de Geologia (UB), professor de Tècnics esportius de muntanya al IES CAR de St. Cugat, professor del CAFEMN a l'Institut Seminari Vic, professor de Rescat en zones de difícil accés del TES al IES Vic, professor de primers auxilis de muntanya Facultat Turisme (UAB), director dels cursos d'alpinisme a l'escola de muntanya del CEC, director i entrenador de l'equip d'escalada del Ripollès, professor i tècnic del màster de Medicina i Rescat de muntanya de la universitat de Manresa (FUB) i Bellaterra (UAB). Membre de l'AEGM, ECAM, inscrit al registre de professionals de l'esport, treballador en règim d'autònom des de 2008, soci i treballador de l'empresa OXINEU SL.

ORIOI MESTRE: tècnic d'alta muntanya, tècnic superior d'esquí de muntanya, tècnic d'esquí alpí, professor titular de medi ambient en certificat d'excursionisme i mitja muntanya a l'IES Abat Oliba de Ripoll, professor de STA-N1 de l'ACNA, llicenciat en biologia (UdG), membre de l'AEGM, ECAM i ISIA, inscrit al registre de professionals de l'esport, treballador en règim d'autònom des de 2011, soci i treballador de l'empresa OXINEU SL.

RÀTIO:

1:4, màxim 8 inscrits.

CONTACTE:

Oriol Mestre

609055977 - mestre@oxineu.com