

# CICLE MONOGRÀFIC D'ALPINISME

---

Els caps de setmana 23-24 de febrer i 2-3 de Març, es celebrarà un cicle monogràfic d'alpinisme obert a **socis del CEP** que estiguin en possessió de la **llicència federativa de tipus C o D**.

Preu: 35 €

Els que encara no hagueu pagat la quota del Cep o la llicència 2013 encara esteu a temps de fer-ho.

El cicle constarà de sessions teòriques i practiques en que s'explicaran i practicaràn temes del tipus:

- Encordament en alta muntanya i en condicions hivernals
- Tècniques de progressió i autodetenció
- Rescat en esquerdes o parets
- Muntatge d'assegurances i reunions en neu, glaç i mixt
- Utilització de piolet i grampons

El nivell de dificultat de les sessions i el seu caràcter mes o menys pràctic es decidiran en funció de la experiència y tipologia dels assistents.

Es per aixó que per formalitzar la inscripció s'haurà d'omplir el formulari que apareix en aquesta mateixa pagina.

## **Equip individual**

Per realitzar aquesta activitat caldrà portar com a mínim el següent material individual, sense el qual no es permetrà la participació:

- Casc
- Arnès
- Botes alpinisme
- Grampons
- Piolet
- Rapelador
- Dos mosquetons de seguretat
- Cordinos prims per fer machards

Evidentment, cadascú haurà de portar la vestimenta personal adequada a una activitat hivernal (les tres capes típiques de roba d'abric, guants, "gorro", ulleres de sol, crema solar etc).

Per les sortides es faran servir cotxes particulars.

Animeu-vos, ho passarem be....etc