



Programa “Compromiso Alpino” del Club Alpino Ourenseño.

1.Obxecto.....	1
2.Alcance.....	1
3.Responsabilidades.....	1
4.Contido.....	2
4.1.Bases do programa “COMPROMISO ALPINO” do Club Alpino Ourenseño.....	2
4.2.Proposta “COMPROMISO ALPINO” do Club Alpino Ourenseño 2021.....	2

1.Obxecto

O presente programa recolle unha proposta/calendario de actividades por parte da sección de Montaña-Escalada do Club Alpino Ourenseño, destinada a aqueles e aquelas soci@s que pretendan desenvolverse e gañar competencia no marco alpino e na montaña en xeral.

A Unesco recolle desde o ano 2019, na súa Lista Representativa do Patrimonio Cultural Inmaterial da Humanidade, o alpinismo:

- **O alpinismo é a arte de escalar cumes e paredes en terreos rochosos ou xeados de alta montaña**, en calquera estación do ano.
- É unha práctica física tradicional caracterizada por unha cultura compartida: **unha arte composta por coñecemento** (sobre a contorna de alta montaña, a historia da práctica e os valores asociados con el) e **habilidades** (dominio das técnicas de escalada e aseguramento), así como o uso de equipo (corda, piolet e crampones).
- O **espírito de cordada**, o espírito de solidariedade inesgotable materialízase neste vínculo físico. Debe existir un forte entendemento mutuo e compartir constantemente responsabilidades.
- A práctica do alpinismo **elude calquera espírito de competencia** estruturada e realízase fóra de calquera regulación ou marco. O alpinismo é un estilo de vida.

Neste ámbito é onde este programa pretende desenvolverse, seguindo e recollendo o sentimento alpino que desde hai máis de 40 anos veuse practicando no Club Alpino Ourenseño, de tal maneira que se consiga:

- Lograr unha substitución xeracional no ámbito da montaña, transmitir os seus valores e beneficios.
- Facilitar o coñecemento de diferentes técnicas, materiais e terreos de desenvolvemento alpino.
- Suscitar o interese por desenvolverse no marco alpino con seguridade e autonomía.

2.Alcance

Recompílanse unha serie de propostas alpinísticas/montañeiras que se desenvolverán durante o ano 2021 por parte da sección de escalada-montaña do Club Alpino Ourenseño, con fins de mellora na competencia alpina.

3.Responsabilidades

Os e as organizador@s/responsables das actividades non son guías titulad@s, nin son profesionais do sector do lecer e tempo libre, encádranse dentro da figura do ou da “guía benévolo”, soci@s do Club con acreditada experiencia en certas actividades e que sen ánimo de lucro, comparten as súas experiencias e coñecementos co resto do grupo.



Os participantes teñen que ser soci@s do Club Alpino Ourenseño e estar en posesión da licenza federativa en vigor para o desenvolvemento da actividade proposta. Deberán darse de alta no programa “Compromiso Alpino” do Club Alpino Ourenseño, e cumprir cos requirimentos solicitados para as actividades descritas.

4.Contido

4.1.Bases do programa “COMPROMISO ALPINO” do Club Alpino Ourenseño

1. Aqueles e aquelas soci@s do Club Alpino Ourenseño interesad@s neste programa deberán darse de alta no mesmo, entre o **21 de xaneiro e o 30 de xaneiro de 2021**. O inscribirse non implica un compromiso por parte dos e das soci@s na participación das actividades. Para cada unha das mesmas, a organización abrirá un prazo de inscrición para que os e as soci@s do programa poidan confirmar a súa asistencia. A inscrición no mesmo, facilitará a comunicación entre os e as organizador@s e os participantes en materia de seguimento do programa e das modificacións que se vaian suscitando.
2. Como consecuencia da situación da pandemia Covid 19, a inscrición neste COMPROMISO ALPINO” dará dereito a solicitar á Federación de Montaña o certificado correspondente que garanta a mobilidade dos e das participantes nas actividades recollidas no mesmo, ao tratarse dun programa destinado a proporcionar autosuficiencia e un aumento do rendemento en actividades alpinas (sempre e cando a práctica do deporte federado mantéñase).
3. As actuacións expostas terán un carácter progresivo/secuencial o que implica que para poder participar en determinadas actividades, previamente haberá que pasar polas anteriores. Unicamente permitirase a participación en actividades sen realizar as anteriores en casos en que se acredite a solvencia e experiencia necesaria os e as organizador@s.
4. Os “coñece” propostos, son de obrigada asistencia para poder participar nas actividades relacionadas cos mesmos.

4.2.Proposta “COMPROMISO ALPINO” do Club Alpino Ourenseño 2021

COÑECES sección montaña/escalada			
Coñece a montaña invernal (Trevinca)	PROPOSTA DATAS: 30-31 de xaneiro Responsables: Manu	Requisitos: obligatoria asistencia para poder participar nas actividades invernales/alpinas propostas polo Clube ó longo do ano en curso, salvo que xa se dominen as técnicas de autodetención e progresión na montaña invernal, inda que recoméndase para todo o mundo a modo de recordatorio e posta en práctica. N.º Participantes: <i>supeditada a situación Covid19</i>	Información actividade: practicar as técnicas de autodetención e progresión básicas na montaña invernal. Ascensión a Peña Trevinca se as condicións son óptimas. Dende o collado de “Fonte da Cova”.
Coñece a escalada de varios longos (Budiño)	PROPOSTA DE DATAS: Domingo 17 de xaneiro.	Requisitos: escalar como primeiro de corda 6a en deportiva	Información actividade: practicarase a montaxe de reunións, manexarase o



	Responsables: Manu + Víctor	Máximo de 6 personas (ideal 4) para prácticas de varios longos. (máis guías benévolos) <i>supeditada a situación Covid19</i>	material de progresión máis habitual e as técnicas necesarias para o aseguramento e a progresión.
Coñece escalada clásica semiequipada <i>Eume, Budiño, lugar por determinar.</i>	PROPOSTA DE DATAS: (febreiro-abril) <i>supeditada a situación Covid19</i> Responsables: Víctor	Requisitos: Indispensable ter asistido ao coñece a escalada de varios longos ou acreditar coñecementos ao respecto.	Información da actividade: Escalada de varios longos semiequipados:
Coñece o Esquí de Travesía (lugar por definir) Ancares - Trevinca - Manzaneda ou nun ideal: Porto de Vegarada.	PROPOSTA DE DATAS: 27-28 de Febreiro Responsables: Víctor	Requisitos: Saber esquiar e ter material de esquí. Máximo de 6 persoas, <i>supeditada a situación Covid19</i>	Información actividade: practicar a progresión básica con esquís de montaña
Coñece a escalada en xeo (Trevinca)	PROPOSTA DE DATAS: (Xaneiro/febreiro) <i>supeditada a situación Covid19</i> Responsables: Manu	Requisitos: indispensable ter asistido ó Coñece a montaña invernal, e/ou saber autodeterse e progresar na montaña invernal, escalar en rocha de primeiro a lo menos 6b, saber rapelar e as maniobras básicas de montaxe de reunións. Máximo de 4 persoas, supeditada a situación Covid19	Información actividade: poñer en práctica a progresión e a técnica da escalada en xeo.
Coñece a escalada artificial (Canón do Sil/Budiño)	PROPOSTA DE DATAS: (febreiro-abril) <i>supeditada a situación Covid19</i> Responsables: Manu	Requisitos: ter participado no coñece a escalada de varios longos, escalar como primeiro de corda 6a en deportiva ou ter experiencia en escalada clásica. Máximo de 6 persoas, <i>supeditada a situación Covid19</i>	Información actividade: practicarase a progresión básica nesta modalidade e manexarase o material máis habitual na mesma
Escalada de varios longos (Cabo Prior o lugar con similares características)	PROPOSTA DE DATAS: (Marzo - maio) <i>supeditada a situación Covid19</i> Responsables: Víctor	Requisitos: escalar como primeiro de corda 6a en deportiva Máximo de 6 personas (ideal 4) para prácticas de varios longos. (máis guías benévolos) <i>supeditada a situación Covid19</i>	Información actividade: practicarase a montaxe de reunións, manexarase o material de progresión máis habitual e as técnicas necesarias para o aseguramento e a progresión.
Escalada clásica semiequipada <i>Pincuejo (Leon) o lugar con similares características.</i>	PROPOSTA DE DATAS: (Maio - Xullo) <i>supeditada a situación Covid19</i> Responsables: Víctor	Requisitos: Indispensable ter asistido ao coñece a escalada de varios longos ou acreditar coñecementos ao respecto.	Información da actividade: Escalada de varios longos semiequipados:

ACTIVIDADES sección montaña /escalada



Escalada deportiva (Galíñeiro, Eume, Teverga*, Valdehuesa*)	DATAS: por definir (Abril-Maio) <i>supeditada a situación Covid19</i> Responsables: Manu	Requisitos: saber asegurar, encordarse e ter escalado previamente.	Información: moverémonos algunhas das escolas de Galicia e se é posible, visitaremos outras de fora da Comunidade.
Travesía con vivac do Alto Carrión (Montaña Palentina*)	DATAS por definir (Marzo-Xuño) <i>supeditada a situación Covid19</i> Responsables: Manu + Víctor	Requisitos: indispensable ter aísistido ó Coñece a montaña invernal, e/ou saber autodeterse e progresar na montaña invernal. Máximo de 6 persoas, <i>supeditada a situación Covid19</i>	Información actividade: recorrido en autosuficiencia que ascenderá os cumes máis senlleiros do Alto Carrión, comenzando dende o Curavas e rematando polo Espiguete.
Actividade en Ubiña (Norte clásica a Ubiña e Normal ó Siete*)	DATAS por definir (Febreiro-Abril) <i>supeditada a situación Covid19</i> Responsables: Manu	Requisitos: indispensable ter aísistido ó Coñece a montaña invernal, e/ou saber autodeterse e progresar na montaña invernal. Máximo de 6 persoas, <i>supeditada a situación Covid19</i>	Información actividade: ascensión a Ubiña pola súa cara Norte máis clásica e dende Torrebarrio subirase o día seguinte o Siete pola súa vía normal.
Urriellu*	DATAS xuño-xullo <i>supeditada a situación Covid19</i> Responsables: Víctor	Requisitos: Escalar 6A de primeira en deportiva e acreditar experiencia en parede ou ter aísistido ao coñece escalada de varios longos e clásica semiequipada (recomendable coñece de artificial).	Información actividade: Ascensión de segundo/primeiro acompañado de lider de cordada.
Travesía con vivac Picos*	DATAS: por determinar (xullo - setembro) Responsables: Manu	Requisitos: escalar como primeiro de corda V ou de segundo 6a, saber rapelar. Máximo de 6 persoas, <i>supeditada a situación Covid19</i>	Información actividade: saindo dende Caín, subirase a Canal de Mesones ata o Jou Santu, (posible ascensión o Torre Santa pola vía do Ojal) Retornarase polo paso da Forcadona, Vega Huerta, Vega de LLos e Posada de Valdeón.
Pririneos 2021/Alpes 2021*	Agosto Responsables: Manu + Víctor	Requisitos: Para as actividades de montaña, ter participado nos coñece propostos de escalada de varios longos e de montaña invernal, ademáis de reunir os requisitos que para cada actividade se estipulen.	Información actividade: <i>supeditada a situación Covid19</i>
* Todas estas actividades están supeditadas a mobilidade intercomunidades en materia de Covid19, polo que poden ser modificadas			