

Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Preparação

Chegados à
plataforma,
há que
equipar.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Preparação

Chegados à plataforma, há que equipar.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Instrução
de *self-
arrest*

*Ajoelhem,
para*

*remissão dos
vossos
pecados! -*

Indicação da
posição
básica de
travagem.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Instrução
de *self-
arrest*

*Ajoelhem,
para
remissão dos
vossos
pecados! -
Indicação da
posição
básica de
travagem.*



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Instrução
de *self-
arrest*

Os
monitores
dão as
primeiras
indicações...



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Instrução
de *self-
arrest*

...e
observam a
execução.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Instrução
de *self-
arrest*

De vez em
quando, há
que alisar as
pistas de
deslizamento.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Colocação
de
protecções
em neve

Estacas de
neve.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos



2004/03/20

Colocação
de
protecções
em neve

Estacas de
neve.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Colocação
de
protecções
em neve

Estacas de
neve.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Colocação
de
protecções
em neve

Deadman.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Colocação
de
protecções
em neve

Piolet
ejectável.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Inverniais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos



2004/03/20

Colocação
de
protecções
em neve

Piolet
ejectável.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Inverniais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos



2004/03/20

Colocação
de
protecções
em neve

Piolet
ejectável.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Inverniais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Colocação
de
protecções
em neve

Piolet
ejectável.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos



2004/03/20

Colocação
de
protecções
em neve

Protecção
com dois
piolets.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos



2004/03/20

Colocação
de
protecções
em neve

Preparação
de um
cogumelo de
neve.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Colocação
de
protecções
em neve

Rappel
simulado a
partir do
cogumelo.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Colocação
de
protecções
em neve

Teste de
resistência
do
cogumelo.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Repouso

A noite em branco começa a pesar a todos. Felizmente, os óculos permitem aos monitores disfarçar!



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Repouso



Entretanto,
há mesmo
quem se
deixe vencer
pelo
cansaço.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Construção
de um
abrigo

As paredes
começam a
tomar forma.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos



2004/03/20

Construção
de um
abrigo

Preparação
de blocos.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Construção
de um
abrigo

As
primeiras
experiências. Mas a
entrada
ainda está
orientada a
barlavento.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Construção
de um
abrigo

As
primeiras
experiências. Mas a
entrada
ainda está
orientada a
barlavento.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos



2004/03/20

**Construção
de um
abrigo**

Colocação da cobertura.





Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Construção de um abrigo

Fechada a primeira abertura, há que rasgar uma nova a sotavento.





Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Inverniais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

**Construção
de um
abrigo**

Novas experiências, já com a abertura do lado correcto.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Construção
de um
abrigo

Novas
experiências,
já com a
abertura do
lado correcto.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Construção
de um
abrigo

E eis que o
CAAL possui
um refúgio
na Serra de
Gredos!



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Construção
de um
abrigo

E eis que o
CAAL possui
um refúgio
na Serra de
Gredos!



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Construção
de um
abrigo

E eis que o
CAAL possui
um refúgio
na Serra de
Gredos!



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Local de pernoita

Enquanto uns preparam a refeição...



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Local de pernoita

...outros concentram-se na instalação das tendas...



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/20

Local de pernoita

...e outros ainda apressam-se a matar a fome.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos



2004/03/21

Ascensão
ao Morezón

Panorâmica
do trajecto.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/21

Ascensão
ao Morezón

Uma pausa
para
descansar,
ao abrigo do
vento.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos



2004/03/21

Ascensão
ao Morezón

Hidratar,
hidratar,
hidratar...



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/21

Ascensão
ao Morezón

Crampons
preparados
para evitar
o *bottage*:
quando não
há *anti-bott*
comerciais,
improvisa-
se.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/21

Ascensão
ao Morezón

Aproximação
ao cume.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/21

Ascensão
ao Morezón

Aproximação
ao cume.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/21

Ascensão
ao Morezón

Chegada ao
cume.



Curso de Iniciação ao Alpinismo e Técnicas Invernais – Sessão FICR-1 – Serra de Gredos

2004/03/21

Ascensão
ao Morezón

No cume do
Morezón, de
onde se
aprecia todo
o Circo de
Gredos,
cenário
previsto do
encerramento
do curso.

