



IIIº Encontro de ALPINISMO GALEGO

PEÑAS DE PRAO

14 e 15 de maio de 2022. Cubillas de Arbas (León)

PROGRAMA

[este programa pode estar suxeito a pequenas modificación de último momento]

Día 13/05/2022. Venres.

- A partir das 18h. Recepción dos asistentes que o precisen e habilitación no albergue Valle de Arbas (Cubillas de Arbas). Entrega do programa, información de actividades, vías, hospedaxes e todo tipo de servizos no val. Ás 20h péchase a mesa e continuarase á mañá seguinte.

Día 14/05/2022. Sábado.

- De 8 a 9h. Almorzo.
- De 9 a 9:45h. Recepción dos participantes que cheguen pola mañá. Entrega do programa, información das actividades, e información sobre hospedaxes e todo tipo de servizos no val, alén de información de vías, percorridos, méteo e condicións.
- Ata as 18h. Día de actividade a discreción. Preguntar info sobre as vías.
- De 10 a 17h Probas de material para os asistentes que os soliciten: test gatos BOREAL
 - ACTIVIDADES:
- De 10 a 10:30h. Seminarios PETZL: *A construción de arneses e cascos de escalada*
- De 11 a 13h. Obradoiros técnico-formativos da EGAM: *Seguros en rocha (friends, entaladores e pitóns). A construción de reunións en terreo de aventura.*
- De 15 a 17h. Obradoiros técnico-formativos da EGAM: *O Rápel: Técnica e solución de problemas. Rápeles encadeados.*



- Ás 19:30h. Conferencia-Proxección (no Restaurante Ezequiel -Villamanin-):

MANUEL GONZÁLEZ: *Norte do Eiger 87. Unha viaxe pola historia.*

- Ás 21:00h. Cea no mesmo Restaurante Ezequiel.
- Ás 23h. Entrega dos *IVº Premios do Alpinismo Galego* e sorteo de material (Restaurante Ezequiel)

Día 15/05/2022. Domingo.

- De 8 a 9h. Almorzo.
- Ata as 18h. Día de actividade a discreción. Preguntar info sobre as vías.
- De 10 a 17h. Probas de material para os asistentes que os soliciten: test gatos BOREAL
 - ACTIVIDADES:
- De 9:45 a 10:30 Seminarios PETZL: *Xestión de EPI's*
- De 10:30 a 12:30h. Obradoiros técnico-formativos da EGAM: *Técnicas de iniciación ao autorrescate.*
- De 13:30 a 15:30h. Obradoiros técnico-formativos da EGAM: *Técnicas de big wall: o pétate e a hamaca.*
- De 15:30 a 16:15h. Audiovisual: *Gasherbrum II, 8035m.* (43 mn)
- 16:30- Audiovisual: *ENAG. Futuro Alpino.* Vídeo (17 mn)
- Ás 17:00h. No mesmo acto, clausura do *III Encontro de Alpinismo Galego*