

## PROPERES CURSOS A LA REGIÓ I (Vallès):

Esquí de muntanya	Nivell 2	Del 3 al 16 de març	Centre Excta. Sant Celoni
Esquí de muntanya	Nivell 1	Abril – Maig	Centre Excta. De Terrassa
Progressió per crestes		9 i 10 de maig	Club Excta. Donaalpina

Informa-te'n a [www.feec.cat](http://www.feec.cat)

## ENTITATS DE LA REGIÓ I (Vallès):

ASS. ESP. ULLASTRELL- ASS. EXCTA. ALTIPLÀ - ASS. EXCTA. ESCOLTES I GUIES - ASS. EXCTA. POLINYÀ - CENTRE ESPELEOLOGIC ALPÍ VALLESÀ - CENTRE EXCTA. DE CASTELLAR - CENTRE EXCTA. DE RUBÍ - CENTRE EXCTA. DE TERRASSA - CENTRE EXCTA. RIPOLLET - CENTRE EXCTA. SANTA PERPÈTUA - CENTRE MUNTANYENC SANT LLORENÇ - CLUB CENTRE EXCTA. LLORENÇÀ - CLUB CENTRE EXCTA. PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS - EXCURSIONISTES.CAT (SE) - CLUB D'ESPORTS DE MUNTANYA CERDANYOLA - CLUB ESP. MINDUNDIS TEAM - CLUB EXCTA. ASCENSIONES GUIADAS - CLUB EXCTA. DONAALPINA - CLUB EXCTA. INDEPENDENT DE CATALUNYA - CLUB EXCTA. SANT QUIRZE DEL VALLÈS - CLUB FALCONS DE SABADELL - CLUB MUNTANYENC DE TERRASSA - CLUB MUNTANYENC SANT CUGAT - CLUB NATACIÓ TERRASSA (SE) - CORREDORS DE FONTS DE VILADECAVALLS - EL CIM, CENTRE EXCTA. MONTCADA I REIXAC - GRUP EXCTA. LA FLORESTA - PENYA CICLISTA NICKY'S (SE) - SERVEI GRAL. D'INFORMACIÓ DE MUNTANYA-SGIM - STAT. CORAL OB. LA GLÒRIA SENTMENAT (SE) - UNIÓ ATLÈTICA TERRASSA (SE) - UNIÓ EXCTA. DE SABADELL - UNIÓ EXCTA. MATADEPERA. - AGRUP. EXCTA. GRANOLLERS - ASS. EXCTA. CASTELLTERÇOL - CENTRE EXCTA. CARDEDEU - CENTRE EXCTA. GARRIGUENC - CENTRE EXCTA. LLINARS DEL VALLÈS - CENTRE EXCTA. MONTMELÓ - CENTRE EXCTA. PARETS - CENTRE EXCTA. SANT CELONI - CENTRE EXCTA. SANT FELIU CODINES - CLUB ATLÈTIC CALDERÍ - CLUB CENTRE EXCTA. CALDES DE MONTBUI - CLUB ESP. D'ACTIVITATS DE MUNTANYA PARETS-CAM - CLUB EXCTA. CAMINAIRES DE VILAMAJOR - CLUB EXCTA. PALAUTORDERA - CLUB MUNTANYENC MOLLET - COMISSIÓ SANT ANTONI ABAT (SE) - LES GUILLES, JUNTES PELS CAMINS - UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA DE LA VALL DE TENES - ASS. EXCTA. LLEURE MONTORNÈS - CLUB CAMÍ DELS IBERS TRAIL RUNNING



# CURS D'ALPINISME

Del 5 al 19 de març

**ORGANITZA:**



**NIVELL 1**

**AMB EL SUPORT DE:**



## CURSOS PROMOCIÓ 2015

## PRESENTACIÓ

Fer alpinisme vol dir escalar a l'alta muntanya. L'alçada, els ambients severos i els terrenys precaris són condicions habituals en la pràctica de l'alpinisme.

L'objectiu d'aquest curs és el de dotar a l'alumne dels coneixements i de les capacitats que li permetin progressar amb seguretat per a fer ascensions d'alta muntanya de baixa dificultat i de forma autònoma.

## NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Condició física mitja. Coneixements bàsics d'escalada en roca.

## NORMES DEL CURS

- Places: mínim 8, màxim 16 cursetistes.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2015 adient a l'especialitat.
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar el permís patern amb fotocòpia del DNI del tutor/a.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques ho aconsellen.
- El director i el seu equip es reserven el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat o no compleixi les normes establertes.
- Els viatges, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran a compte de l'alumne.

## MATERIAL QUE CAL PORTAR:

- Casc, arnès, rapelador-assegurador, 4 mosquetons de seguretat, piolet, grampons, botes rígides, paraneus, 2 m. de cordino de 7 mm. de diàmetre, 2 m. de cinta plana, 1 cinta americana de 4,5 m.
- Roba adient per l'alta muntanya
- Motxilla de 40 l., guants, ulleres de sol i llum frontal.

## DRETS D'INSCRIPCIÓ

**120 €** per alumne, preu amb subvenció de la FEEC. Descompte de 10 € als socis UE Vic.

**135 €** per alumne sense llicència anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost de la llicència temporal)

Programa "**Dona i esport**": es retornarà aproximadament el 20% de la inscripció a aquelles dones amb llicència anual FEEC i que omplin correctament la documentació.

## INSCRIPCIONS

Fins el dijous dia 26 de febrer de 2015 a les secretaries del Centres Excursionistes organitzadors.

## RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

La relació és d'un instructor per cada quatre alumnes.

## **Agrupació Excursionista de Granollers**

C/ Corró 10

08401 Granollers

www.aeg.cat / aeg@aeg.cat

Horari: Dimecres i dijous de 20 a 22 h.

## **UEC Vall de Tenes**

C/ Barcelona, 25

08186 Lliçà d'Amunt

www.uecvalltenes.com

uecvalltenes@gmail.com

Horari: Dijous de 20.30 a 22 h.

## PROGRAMA

### MARC

- 5** **Presentació del curs.** Recollida del Test 1. Objectius i logística del curs.  
**Sessió teòrica:** material i equip bàsic per l'alpinisme  
**Lloc:** Seu de l'Agrupació Excta. de Granollers, 20 h.
- 7** **Sortida pràctica:** Escola d'escalada de Céllecs (Vallès Oriental)
- 8** **Sortida pràctica:** Ulldeter o Pedraforca
- 12** **Sessió teòrica:** Tècniques de progressió i Seguretat a l'alta muntanya.  
Meteorologia, nivologia i allaus  
**Lloc:** Seu d'una de les entitats organitzadores, 20 h.
- 14 i 15** **Sortida pràctica:** Ulldeter
- 19** **Cloenda del curs.** Lliurament de diplomes.  
**Lloc:** Seu d'una de les entitats organitzadores, 20 h.

Les sortides pràctiques poden ser canviades per la direcció del curs, segons es cregui convenient.

**DIRECTOR:** Salvador Arabia

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya (ECAM).