

PROPEROS CURSOS A LA REGIÓ I (VALLÈS):

Progressió per crestes	Setembre-Novembre	Les Guilles, Junts pels Camins
Marxa Nòrdica	Setembre-Novembre	Club Muntanyenc Mollet

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ I (VALLÈS):

ASS. ESP. ULLASTRELL – ASS. EXCTA. ALTIPLÀ – ASS. EXCTA. ESCOLTES I GUIES – ASS. EXCTA. POLINYÀ – CENTRE ESPELEOLÒGIC ALPÍ VALLESÀ – CENTRE EXCTA. DE CASTELLAR – CENTRE EXCTA. DE RUBÍ – CENTRE EXCTA. DE TERRASSA – CENTRE EXCTA. RIPOLLET – CENTRE MUNTANYENC SANT LLORENÇ – CLUB CENTRE EXCTA. LLORENÇÀ – CLUB CENTRE EXCTA. PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS – CLUB D'ESPORTS DE MUNTANYA CERDANYOLA – CLUB ESP. MINDUNDIS TEAM – 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 – EXCURSIONISTES. CAT (SE) – GRUP EXCTA. LA FLORESTA – JOVENTUT ATLÈTICA MONTCADA – 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. LLEURE MONTORNÈS – 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 – CENTRE EXCTA. TUAREG – CLUB ATLÈTIC CALDERÍ – CLUB CAMÍ DELS IBERS TRAIL RUNNING – 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, JUNTS PELS CAMINS – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA DE LA VALL DE TENES.



CURS D'ALPINISME

Del 10 al 28 d'abril

ORGANITZA:



NIVELL 2

AMB EL SUPORT DE:



Generalitat
de Catalunya



CURSOS PROMOCIÓ 2019

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA DE GRANOLLERS

C/ Corró, 10

08401 – Granollers

Telèfon: 93 860 01 47

www.aeg.cat // secciomuntanyaaeg@gmail.com

Dimarts, Dimecres i Dijous. De 19:00 a 21:00

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.

OBJECTIUS I CONTINGUTS

L'objectiu principal d'aquest curs és dotar a l'alumne dels coneixements i de les capacitats que el permetin progressar amb seguretat a l'hora de fer ascensions d'alta muntanya de dificultat mitjana i de forma autònoma. Altres objectius són:

- Coneixement del material de roca, neu i glaç, i de l'equip d'alpinisme.
- Progressar amb seguretat per terreny de roca i neu i glaç.
- Assolir confiança en la progressió per terreny de roca i neu de dificultat mitjana.
- Coneixement i habilitat en una segura col·locació dels ancoratges per ràpels en roca i neu.
- Coneixement del terreny de l'alta muntanya i valoració de riscos.

EQUIP I MATERIAL PER CURSETISTA

Equip: Casc, motxilla d'alpinisme de 40 litres mínim, botes rígides d'alpinisme, peus de gat (opcionals per la 1a sessió de pràctiques), paraneus, ulleres de sol, 2 parells de guants (uns impermeables), llum frontal i vestimenta adient per a realitzar les pràctiques.

Material: 1 corda per cada 2 alumnes, arnés, piolet, grampons, pals telescòpics (opcional), davallador - assegurador (vuit, "reverso" o similar), 3 mosquetons de seguretat (HMS), 2 cintes o "cordinos" (100 i 140 cm aprox.), 1 "cordino" per a nus "machard" (50 cm aprox. x 6mm). Arva, pala i sonda.

-Qui no tingui material pot consultar amb l'entitat el material disponible.

NORMES DEL CURS

- Places: de 6 a 12 cursetistes.
- Caldrà tenir el carnet federatiu de la FEEC de l'any 2019 adient a l'especialitat.
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada de la tutela i adjuntar fotocòpia de DNI (tutors).
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques o altres, ho aconsellen.
- El participant assumeix doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li doni per part del professorat.
- Els viatges, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran per compte de l'alumne.

INSTRUCTOR/ALUMNE

-La relació és de un instructor per cada sis alumnes.

DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC

125 € per alumne amb carnet federatiu anual de la FEEC.

140 € per alumne sense carnet federatiu anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost del carnet temporal).

El alumne amb carnet federatiu anual, que pertanyi a la Divisió Territorial del Vallès, gaudiran d'una subvenció de 10€ en finalitzar el curs amb aprofitament i assistència presencial mínima del 80% de les sessions (fins a exhaurir la subvenció).

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

PROGRAMA

ABRIL

10 **Presentació.** Revisió material dels alumnes. Xerrada teòrico-pràctica al local del AEG: Què es l'alpinisme? Material. Botes rígides d'alpinisme: compatibilitat i acoblament amb els grampons. Casc i arnés. Nusos. Nivologia i allaus. Rescat de víctimes i ús de l'ARVA, pala i sonda. De 20 a 22.30h.

13 i 14 **Sortida pràctica en neu al Pirineu. Zona Bastiments o Cambres d'Ase.**
Preparació i realització d'un bivac hivernal i d'una cova de neu. Tècniques de progressió amb piolet i grampons. Autoassegurament amb piolet: piolet-bastó, piolet-escombra, piolet-recolçament i piolet-àncora. Autodetenció amb el piolet (quatre posicions bàsiques). Ancoratges en neu. Pràctiques de recerca amb ARVA.

27 i 28 **Sortida pràctica en neu al Pirineu. Zona Bastiments o Cambres d'Ase.**
Progressió per terreny hivernal. Pràctiques d'ascensió. Progressió i encordament per glacera.
Cloenda del curs i lliurament de diplomes.

La presentació i classe teòrica començarà a les 20h a la seu de l'entitat.

DIRECTOR: Jordi Solans

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

LES SORTIDES PRÀCTIQUES S'INTENTARAN DUR A TERME EN LES ZONES MÉS ADIENTS PER NIVELL FÍSICO-TÈCNIC, CONDICIONS, METEOROLOGIA, ETC. EN LES DE CAP DE SETMANA SENCER S'INTENTARÀ SORTIR EL DISSABTE CAP A ON ES DETERMINI. L'HORARI ORIENTATIU DOCENT, TAN DE DISSABTE COM DE DIUMENGE, ÉS DE 7.00 A 20.00H.

INSCRIPCIONS: fins el 4 d'abril de 2019.

A la secretaria de l'Agrupació Excursionista de Granollers.