

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

Alpinisme	Nivell 1	Del 18 de març al 3 d'abril	Centre Excursionista de Terrassa
Orientació	Nivell 1	Del 27 de setembre al 5 d'octubre	Centre Excta. Independent de Catalunya
Alpinisme	Nivell 2	Del 29 de novembre al 21 de desembre	Club Excta, Palautordera/ Centre Excta, Sant Celoni
Alpinisme	Nivell 2	Novembre	Centre Excta. de Terrassa

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

## ENTITATS DE LA REGIÓ I (Vallès):

ASS. CULT. I ESP. CAN SANT JOAN – ASS. ESP. ULLASTRET – ASS. EXCTA. DE CERDANYOLA-CIMS – ASS. EXCTA. DE VILADECANS “ROS-GAIÀ” – 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 EXCTA. SANTA PERPÈTUA – CENTRE MUNTANYENC SANT LLORENÇ – CIMS DE AGRUP. ESCOLTA PAU CASALS (SE) – CLUB CENTRE EXCTA. LLORENÇÀ – CLUB CENTRE EXCTA. PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS – CLUB CENTRE EXCTA. VACARISSES – CLUB D'ESCALADA I MUNTANYA DE CATALUNYA – CLUB EXCTA. SANT QUIRZE DEL VALLÈS – CLUB FALCONS DE SABADELL – CLUB MUNTANYENC DE TERRASSA – CLUB MUNTANYENC SANT CUGAT – CLUB NATACIÓ TERRASSA (SE) – EL CIM, CENTRE EXCTA. MONTCADA I REIXAC – EXCURSIONISTES CAT (SE) – GRUP EXCTA. LA FLORESTA – PENYA CICLISTA NICKY'S (SE) – SERVEI GRAL. D'INFORMACIÓ DE MUNTANYA – STAT. CORAL OB. LA GLÒRIA SENTMENAT (SE) – UNIÓ ATLÈTICA TERRASSA (SE) – UNIÓ EXCTA. DE SABADELL – UNIÓ EXCTA. MATADEPERA – AGRUP. EXCTA. GRANOLLERS – ASS. EXCTA. CASTELLTERÇOL – ASS. EXCTA. PEDRANEUDE MONTMELÓ – 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 CENTRE EXCTA. AIGUAFREDA – CLUB CENTRE EXCTA. CALDES DE MONTBUI – CLUB CENTRE EXCTA. MONTSENY VILAMAJOR – CLUB CENTRE EXCTA. VALLROMANES – CLUB ESP. D'ACTIVITATS DE MUNTANYA – CLUB ESP. MUNTANYENC CUL DE SAC – 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 D'AMUNT – CLUB EXCTA. AIGUAFREDA – CLUB CENTRE EXCTA. VALLROMANES – CLUB ESP. MUNTANYENC CUL DE SAC



# CURS D'ALPINISME

Del 25 de març al 10 d'abril

NIVELL 1

ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE:



## CURSOS PROMOCIÓ 2014

## 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 baixa dificultat i de forma autònoma. Altres objectius són:

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

## MATERIAL I EQUIP

Material: 1 corda per cada 2 alumnes, arnès, piolet, grampons, rapelador-assegurador (recomanable placa o "reverso"), 3 mosquetons de seguretat (HMS), 2 cintes anelles de 120, 1 cinta anella de 60, 1 cordino de 7 o 8 mm diàmetre i 1,5 m. de llargada.

Equip: Casc, motxilla d'alpinisme de 40 litres mínim, botes rígides d'alpinisme, paraneus, ulleres de sol i crema solar, guants impermeables, gorro, braga, frontal, vestimenta adient per a realitzar les pràctiques.

## NORMES DEL CURS

- Places : de 8 a 16 cursetistes.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC de l'any 2014 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.
- **Els viatges, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran per compte de l'alumne.**

## INSTRUCTOR/ALUMNE

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

## **AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA DE GRANOLLERS**

**Carrer Corró, 10**

**08401 – Granoller**

**Telèfon: 93 860 01 47 / e-mail: aeg@aeg.cat**

**Horari: dimarts, dimecres i dijous de 20 a 22 h.**

## PROGRAMA NIVELL 1

<b>25 de març</b>	<b>PRESENTACIÓ DEL CURS.</b> Presentació del curs. <b>Sessió teòrica:</b> Material i equip bàsic per l'alpinisme.
<b>27 de març</b>	<b>Classe teòrica.</b> Progressió i auto assegurament.
<b>29 i 30 de març</b>	<b>Sortida pràctica.</b> Lloc: Prat del Cadi.
<b>1 d'abril</b>	<b>Classe teòrica.</b> Seguretat en l'alta muntanya.
<b>5 i 6 d'abril</b>	<b>Sortida pràctica.</b> Lloc: Ulldeter.
<b>10 d'abril</b>	<b>Cloenda del curs.</b>

La presentació, classes teòriques i cloenda es faran a la seu social de l'AEG a les 20h.

**DIRECTOR:** Bernat Gasca

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

**INSCRIPCIONS:** Fins el 20 de març de 2014.

A la secretaria de l'AEG.

**DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC**

**120 €** per alumne amb llicència anual FEEC.

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

Les dones amb llicència federativa anual de la FEEC adient a l'especialitat podran demanar la subvenció "**Dona i Esport**" i se'ls hi retornarà aproximadament el 20% de la inscripció.