

PROPEROS CURSOS A LA REGIÓ I (VALLÈS):

Alpinisme	Nivell 2	Del 10 al 28 d'abril	Agrupació Excta. de Granollers
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 13 de març al 7 d'abril

ORGANITZA:



NIVELL 1

AMB EL SUPORT DE:



CURSOS PROMOCIÓ 2019

PRESENTACIÓ

L'alpinisme és una modalitat esportiva apassionant que permet descobrir l'essència salvatge i la bellesa de l'alta muntanya. L'alpinisme és, sens dubte, l'activitat de muntanya més multidisciplinària a conseqüència dels terrenys on es practica: una conjugació d'elements com la neu, la roca i el gel, que es troben en terrenys inestables i ambients severos. Això és el que ens trobem a l'alta muntanya.

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:

- Conèixer 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.
- Conèixer i col·locar amb habilitat i de forma segura els ancoratges per ràpels bàsics en roca i neu.
- Conèixer el terreny de l'alta muntanya i valorar els riscos.

MATERIAL PER CURSETISTA

1 corda per cada 2 alumnes, arnès, casc, piolet, grampons, rapelador-assegurador, mosquetó de seguretat (HMS), 1 baga americana ampla de 4,5 m de llargada, 1 cordino de 7 o 8 mm i 1,5 m. de llargada, paraneus, ulleres de sol, guants, frontal i vestimenta adient per a realitzar les pràctiques. Pala, ARVA i sonda.

NORMES DEL CURS

- Places: mínim 6 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 i adjuntar fotocòpia de DNI del pare, mare o tutor legal.
- 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.

INSCRIPCIONS

Fins el dia 7 de març de 2019 a la seu de l'entitat.

INSTRUCTOR/ALUMNE

-La relació és de 1 instructor per cada 6 alumnes.

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

PROGRAMA

MARÇ

Dimecres 13 **Presentació del curs.** Objectius i logística del curs.
Classe teòrica. Material i equip per l'alpinisme.

Dissabte 16 **Sortides teòrico-pràctiques.** A concretar (segons condicions).

i diumenge 17

ABRIL

Dissabte 6 **Sortides teòrico-pràctiques.** A concretar (segons condicions).

i diumenge 7 Cloenda. Lliurament de diplomes.

La presentació i la classe teòrica tindrà lloc al local de l'entitat de 20 h a 22h.

DIRECTOR: Jordi Solans

Tots els instructors i tècnics són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya - **ECAM**.

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 Divisio 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 FEEC i que omplin correctament la documentació.