

PROPEROS CURSOS DE LA REGIÓ IV:

Alpinisme	Nivell 2	Del 4 al 15 de març	Centre Excursionista de Maspujols
-----------	----------	---------------------	-----------------------------------

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ IV:

ASS. ALUMN. EX. ALUMN. ESCOLA TREBALL (SE) – CENTRE EXCTA. MUNTANYES DE PRADES – CENTRE EXCTA. LA XIRUCA FORADADA – CLUB EXCTA. D'ALCOVER – CLUB EXCTA. LA RIBA (GER) – GRUP EXCTA. CAMP DE TARRAGONA. – ASS. ESP. BARANIA D'ESCORNALBOU - ASS. EXCTA. CATALUNYA DE REUS – ASS. EXCTA. EL SENDERÓ DE RIUDECOLS – ASS. EXCTA. ELS BIRIMBINS DE PRADES – ASS.EXCTA.GR-EXMONT'07 – CENTRE DE LECTURA DE REUS (SE) – CENTRE EST. RIUDOMENCNS ARNAU PALOMAR (SE) – CENTRE EXCTA. CAMBRILS – CENTRE EXCTA. MASPUJOLS – CLUB D'ESP. DE MUNTANYA CAPAFONTS - CLUB CENTRE EXCTA. SERRES DEL MESTRAL – CLUB ESP. L'ARENY – CLUB EXCTA. ARÍJOL – CLUB EXCTA. REDDIS – CLUB EXCTA. VINYOLS – CLUB NATACIÓ REUS PLOMS (SE) – REUS DEPORTIUS (SE) – ASS. ESP. BLANCAFORT – CENTRE EXCTA. QUERALT – CLUB ATLÈTIC ESPLUGUÍ (SE) – CLUB EXCTA. MONTBLANC – CLUB EXCTA. SARRALENC – AGRUP. EXCTA. MONTSANT – ASS. D'EXCURSIONISTES DE CORNUDELLA DE MONTSANT – ASS. EXCTA. LOS PEUS LLAGATS – CLUB EXCTA. PRIORAT – ASS. ESP. CULTURAL ANA (SE) – ASS.ESP. EXTREM TEAM TIVISSA – ASS.EXCTA. "LA PICOSSA" – CENTRE EXCTA. DE FLIX – CLUB ESP. DE MUNTANYA LA CAMETA COIXA – CENTRE EXCTA. LA RATA CELLARDA – AGRUP. CULT. REC. ESP. BOMBERS TAR (SE) – AGRUP. CULT. VILA-SECA (SE) – CENTRE EXCTA. TARRAGONA – CLUB ALPÍ K2 – CLUB ESP. MUNTANYENC CREIXELL – CLUB EXCTA. ALLIBERADRENALINA – CLUB EXCTA. LA CANONJA – CLUB EXCTA. L'ESPADENYA VILALLONGA DEL CAMP – CLUB EXCTA. SALOUENC – CLUB EXCTA. TRAIL TARRACO – CLUB EXCURSIONISME TORREDEMBARRA – CLUB MONTSANT DE CURSES D'ORIENTACIÓ – GRUP D'AMICS DE TONI ACHÓN-ASS. ECOLOGISTA TARR. – PENYA CICLISTA ALTAFULLA (SE)



CURS D'ALPINISME

Del 12 al 22 de març

NIVELL 1

ORGANITZA:



ASSOCIACIÓ EXCURSIONISTA
CORNUDELLA DE MONTSANT

AMB EL SUPORT DE :



Generalitat
de Catalunya



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
FEEC
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

CURSOS DE 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 dotar a l'alumne dels coneixements i les tècniques que li permetin progressar amb seguretat per a fer ascensions d'alta muntanya de baixa dificultat i de forma autònoma.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM:

Condicció física mitjana. Coneixements bàsics d'escalada en roca.

MATERIAL QUE CAL PORTAR:

- Roba adequada a l'activitat.
- Motxilla de 40 l, ulleres de sol i de tempesta, protecció solar i llum frontal.
- Botes (gore) i paraneus.
- Grampons amb antiboots, piolet, casc, arnés, 4 mosquetons de seguretat HMS, davallador-assegurador (tipus reverso), cintes exprés (qui en tingui), cinta plana cosida (una d'1,20 m i una altra de 2,40 m), cinta plana (2 m de 20 o 25 mm), cordino (2 m de 7 o 8 mm de diàmetre), ARVA, pala i sonda.
- 1 corda de 9 mm de 50-60 m cada dos cursetistes.

NORMES DEL CURS:

- Places: de 8 a 16 alumnes.
- Cal tenir la llicència esportiva de la FEEC adient a l'especialitat.
- Edat mínima: 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar autorització amb fotocòpia del DNI del tutor/a.
- La direcció del curs tindrà la possibilitat de variar el programa previst si les condicions meteorològiques ho aconsellen.
- La direcció del curs es reserva el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat o no compleixi les normes establertes.
- Els viatges, àpats i les pernoctacions aniran a compte de l'alumne.

DRETS D'INSCRIPCIÓ:

120 € per alumne amb llicència FEEC.

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 el 20 % de la inscripció a aquelles dones amb llicència anual FEEC i que omplin correctament la documentació.

INSCRIPCIONS:

Fins el 10 de març de 2015 a excursionistes.cornudella@gmail.com. Cal enviar el full d'inscripció, fotocòpia de la llicència i comprovant de pagament. En cas de voler optar a la subvenció *Dona i Esport*, caldrà entregar també la corresponent documentació.

ASSOCIACIÓ EXCURSIONISTA CORNUDELLA DE MONTSANT

C/ Comte de Rius, 10, 2n pis

43360 Cornudella de Montsant (El Priorat - Tarragona)

excursionistes.cornudella@gmail.com

PROGRAMA DEL CURS

MARC

- Dia 12** Presentació del curs.
Teòrica: Equipament i material bàsic d'alpinisme.
- Dia 13** Teòrica: Progressió en terrenys verticals de baixa dificultat (grimpada-escalada).
Tècniques de progressió, cordes, assegurament, encordament, ancoratges, reunions i ràpel.
- Dia 14** Pràctica: Escalada en roca, grimpada, reunions, ancoratges i ràpels.
Teòrica: Seguretat a la neu, protocol d'ARVA, encordament en terreny nevat, tècniques de progressió a la neu, ancoratges i auto-detenció.
- Dia 21** Pràctica: Sobre terreny nevat i mixt (posar en pràctica la teòrica del dissabte 14).
Teòrica: Nivologia, rescat, graduacions i ressenyes. Dubtes.
- Dia 22** Pràctica: Circuit per posar en pràctica tots els continguts treballats.
Cloenda del curs

Les classes teòriques del primer cap de setmana es faran a les instal·lacions del refugi Montsant Natura, a Cornudella de Montsant.

Els horaris del curs es consensuaran i pactaran entre els alumnes inscrits.

Els llocs per fer les pràctiques es comunicaran més endavant (dependran de l'estat de la neu, les condicions meteorològiques, etc).

DIRECTOR DEL CURS: Danny Balès Juanola.

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

INSTRUCTOR/ALUMNE:

Un instructor per cada quatre alumnes.