

## PROPERA CURSOS DE LA REGIÓ VII:

Progressió per crestes	Maig-juny	Centre Excta. Navàs
Monogràfic d'iniciació de GPS	30 i 31 de maig	Centre Excta. Comarca de Bages

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

## ENTITATS DE LA REGIÓ VII:

AL-PI-NISME CLUB ESPORTIU – ASS. D'ESP. DE MUNTANYA DE CAPELLADES – ASS. CENTRE EXCTA. DE LA LLACUNA (SE) – CLUB EXCTA. ANOIA – CLUB EXCTA. UECANOIA – CLUB NATACIÓ IGUALADA (SE) – COLLA EXCTA. DE VILANOVA – ESPELEO GRUP ANOIA (EGAN) (SE) – GRUP DE LLEURE LA CLAU (SE) – CENTRE EXCTA. BALSARENY – CENTRE EXCTA. CARDONA – CENTRE EXCTA. COMARCA DE BAGES – CENTRE EXCTA. MONTSERRAT – CENTRE EXCTA. MURA – CENTRE EXCTA. NAVÀS – CENTRE EXCTA. SANT VICENÇ CASTELLET – CENTRE EXCTA. SÚRIA – CLUB CENTRE EXCTA. AVINYÓ – CLUB CENTRE EXCTA. PONT DE VILOMARA - CLUB ESP. 2X2 SANTPEDOR – CLUB EXCTA. BANDOLERS DE SANT FELIU SASSERRA – CLUB EXCTA. CALLÚS – CLUB MUNTANYENC MONISTROLENC – FOMENT ARQUEOLÒGIC EXCTA. SALLENÍ – ASS. ESP. MOUNTAIN RUNNERS DEL BERGUEDA – ASS. EXCTA. LILLET – ASS. MUNTANYENCS BERGUEDANS – CENTRE ALPÍ GIRONELLA – CENTRE QUITXALLA EXCURSIONISTA – CLUB ESQUÍ BERGUEDA (SE) – CLUB EXCTA. I D'ACTIVITATS ESPORTIVES PIOLET NEGRE – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA BAGÀ – ASS. EXCTA. CASTELLTERÇOL – CLUB EXCTA. MOIANÈS INDEPENDENT – CLUB EXCTA. OLÓ – CENTRE EXCTA. SOLSONÈS – CLUB EXCTA. PRE-PIRINEU.



## **MONOGRÀFIC D'EXCURSIONISME HIVERNAL**

**ORGANITZA:**

Del 2 al 5 d'abril



**CENTRE EXCURSIONISTA  
COMARCA DE BAGES**

**AMB EL SUPORT DE :**



**CURSOS PROMOCIÓ 2020**

## **PRESENTACIÓ I OBJECTIU:**

Aquest monogràfic, pretén dotar a l'alumne d'uns coneixements i capacitats bàsiques que li permetin iniciar-se en activitats d'excursionisme en terrenys nevats tipus nòrdic sense esquís.

## **MATERIAL PER CURSETISTA**

Roba i equipament adient per la muntanya hivernal, botes de muntanya impermeables, paraneus, ulleres de sol i de tempesta, motxilla de muntanya, raquetes de neu, bastons amb roseta, arva-pala-sonda, cantimplora, menjar per les sortides, farmaciola personal.

Recomanable: altímetre, mapa de la zona, portamapes.

Si es requereix llogar algun material posar-se en contacte amb l'entitat.

## **CONTINGUTS:**

- Material i equip: Conèixer el material i equip propi de l'excursionisme hivernal, així com la seva correcta utilització i manteniment.

- Tècniques de progressió: Conèixer la metodologia de desplaçaments, i optimització d'ús dels mitjans propis de l'excursionisme hivernal.

- Orientació i interpretació de mapes en condicions hivernals: Aprendre a interpretar la cartografia tenint en compte la inexistència de camins soterrats per la neu, i interpretar traces existents o itineraris ideals d'obertura de traces.

- Seguretat a la muntanya hivernal: Conèixer els perills afegits al medi natural nevad, i la manera d'identificar-los, així com la prevenció dels mateixos.

- Planificació i logística: Confecció d'itineraris segurs e interpretació de les prediccions meteorològiques i de riscos d'allaus.

## **NORMES DEL CURS**

- Places de 8 a 16 cursetistes. Els inscrits han de ser múltiples de 8, si s'ha arribat a 8 alumnes, s'han d'apuntar en llista d'espera fins arribar a 16 alumnes.

- Caldrà tenir la llicència federativa anual de la FEEC any 2020, o tramitar la llicència temporal pels dies del curs (5€ aprox. per dia).

- 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.

- La direcció del curs i el seu equip, es reserven el dret d'excloure del curs, qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, o incompliment de les normes.

- 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 pernoctes, inclòs l'alberg, aniran per compte de l'alumne.**

## **CENTRE EXCURSIONISTA COMARCA DE BAGES**

Urgell 16 pral.

08241 – Manresa

938722912

[www.cecb.cat](http://www.cecb.cat) // [info@cecb.cat](mailto:info@cecb.cat)

## **PROGRAMA**

### **ABRIL**

**Dijous 2**                      **Presentació i sessió teòrica.** A les 20.30h a la seu de l'entitat.

**Dissabte 4 i**  
**diumenge 5**                      **Sortida pràctica amb pernocta a Refugi** (a determinar segons condicions nivals).

**DIRECTOR:** David Boix

L'equip docent està format per membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya-ECAM.

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

**50 €**, per alumne amb llicència federativa anual adient.

**60 €**, per alumne sense llicència federativa anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost de la llicència temporal).

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

**INSCRIPCIONS:** Fins el dia 30 de març a la seu de l'entitat.

**INSTRUCTOR/ALUMNE:** La ràtio és de 1:8.