

PROPEROS CURSOS DE LA REGIÓ I (VALLÈS):

Alpinisme	Nivell 2	Del 19 al 29 de març	Agrupació Excta. Granollers
Esquí de muntanya	Nivell 1	Del 3 al 5 de març	Club d'Esports de Muntanya Cerdanyola

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ I (VALLÈS):

ASS. CULT. I ESP. CAN SANT JOAN – 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 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 D'ESPORTS DE MUNTANYA CERDANYOLA – CLUB ESP. MINDUNDIS TEAM – CLUB EXCTA. ASCENSIONES GUIADAS – 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 FONS 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 6 al 16 de febrer

NIVELL 1

ORGANITZA:



**CENTRE EXCURSIONISTA
DE TERRASSA**

AMB EL SUPORT DE :



CURSOS DE PROMOCIÓ 2020

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 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.

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", galleda o similar), 2 mosquetons de seguretat (HMS), 2 cintes o "cordinos" (120/160cm. aprox.), 1 "cordino" per a nus "machard" (50 cm aprox. X 6 mm)

NORMES DEL CURS :

- Places: de 6 a 12 cursetistes. Els inscrits han de ser múltiples de 6, si s'ha arribat a 6 alumnes, s'han d'apuntar en llista d'espera fins arribar a 12 alumnes.
 - Cal tenir la llicència federativa anual de la **FEEC 2020** adient a l'especialitat o tramitar-ne una llicència temporal.
 - Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada de la tutela i adjuntar fotocòpia del DNI (tutors).
 - La direcció del curs tindrà la possibilitat de variar el programa previst si les condicions meteorològiques 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 aniran a compte de l'alumne.**

INSTRUCTOR/ALUMNE: La relació és de un instructor per cada sis alumnes.

INSCRIPCIONS:

Fins el 31 de gener de 2020. A la secretaria del Centre Excursionista de Terrassa.

CENTRE EXCURSIONISTA DE TERRASSA

Sant Llorenç, 10

08221 – Terrassa

Telf. 93 7883030

www.ce-terrassa.org / direcciotecnica@ce-terrassa.cat

Horari: De dilluns a divendres de 18h a 21:30h.

PROGRAMA DEL CURS

- 6 de febrer** **PRESENTACIÓ DEL CURS.** Presentació. Objectius i logística del curs. **CLASSE TEÒRICA.** Material i equip per l'alpinisme.
- 8 i 9 de febrer** **SORTIDA TEÒRICO-PRÀCTICA.** Vallter (Ripollès). Progressió i auto assegurament en roca i neu.
- 15 i 16 de febrer** **SORTIDA TEÒRICO-PRÀCTICA.** A concretar (segons condicions). Seguretat en l'alta muntanya.
Cloenda del curs i lliurament de diplomes.

La presentació, classes teòriques i cloenda començaran a les 20 h del vespre.

DIRECCIÓ DEL CURS: Jordi Canyameres.

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

DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC

125 € per alumne amb llicència federativa anual FEEC.

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

El alumne amb llicència federativa 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).

Subvenció "Dona i Esport": es retornarà aproximadament un 20% de la inscripció a totes aquelles dones amb carnet federatiu anual de la FEEC que omplin correctament la documentació.