

PROPEROS CURSOS A LA REGIÓ II:

Escalada	Nivell 1	Juny	Colla Excta. Cassanenca
----------	----------	------	-------------------------

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ II:

ASS. CULT. ESP. JONQUERENCA (SE) – ASS. DE MUNTANYISME I ESCALADA BLOC – CABIROLS, ASS. EXCTA. DE ROSES – CENTRE ESP. I RECREATIU L'ESCALA (SE) – CENTRE EXCTA. ESCALENC – CLUB EXCTA. EMPORDANÈS – CLUB EXCTA. MAÇANETENC – CLUB EXCTA. PERALADA – GRUP EMPORDANÈS INVESTIGA. SUBTER. (SE) – UNIÓ EXCTA. LLANÇANENCA – AGRUP. EXCTA. PALAFRUGELL – ASS. JUVENIL CENTRE EXCTA. PENYA DE L'ESPARDENYA – ASS. ESP. MATXACUCA – CENTRE EXCTA. BAIX EMPORDÀ – CENTRE EXCTA. MONTCLAR – CLUB ALPÍ PALAMÓS – CLUB CICLISTA PLATJA D'ARO (SE) – CLUB ESP. BELLCAIRENC – CLUB EXCTA. ELS PERDUTS DE BEGUR – CENTRE EXCTA. BESALÚ – CENTRE EXCTA. D'OLOT – CLUB ATLETISME OLOT TERRA DE VOLCANS – CLUB POLIESPORTIU SANT JOANENC – GRUP EXCTA. CULT. ALPÍ LLETISSONADA – CENTRE EXCTA. BANYOLES – CLUB CENTRE EXCTA. LA VALL DE TERRI – AGRUP. ESP. MEDINYÀ (SE) – ASS. EXCTA. I CULT. ORIGEN GIRONA – ASS. COLLA EXCTA. L'ISARD – ASS. ESP. GRUP EXCTA. BELL MATÍ – ASS. EXCTA. XIRUCAIRES DE SALT – ASSOCIACIÓ BESCANÓ CORRE (SE) – ATENEU D'ACCIÓ CULTURAL (SE) – CENTRE EXCTA. CELRÀ – CENTRE EXCTA. SALTENC – CLUB ESQUÍ GIRONA (SE) – COLLA EXCTA. CASSANENCA – GRUP DE MUNTANYA SARRIÀ – GRUP EXCTA. I ESPORTIU GIRONÍ (GEIEG) – PORTAL DE LES GAVARRES CLUB ESP. SANT MARTÍ VELL – ASS. ESP. GMVERTICAL – CENTRE EXCTA. DE BLANES – CENTRE EXCTA. FARNERS – CENTRE EXCTA. LLORET DE MAR – CENTRE EXCTA. TOSSA – CLUB CICLISTA VIDRERES (SE) – CLUB ESP. COLLA EXCTA. ST. JULIÀ LLOR – CLUB EXCTA. BREDÀ – CLUB EXCTA. DE CALDES DE MALAVELLA – GRUP EXCTA. AMERENC ESQUELLES – GRUP EXCTA. AMICS DE L'ESPORT – GRUP EXCTA. FORCES, FORTS I FERMS – GRUP GRATANUVOLS DEL MONTSENY (SE).



CURS D'ESQUÍ DE MUNTANYA

Del 18 de febrer al 10 de març

ORGANITZA:



NIVELL 1

COLLA EXCTA. CASSANENCA

AMB EL SUPORT DE :



CURSOS DE PROMOCIÓ 2020

PRESENTACIÓ

L'Esquí de Muntanya és el mitjà que ens ajudarà a moure'ns per l'alta muntanya hivernal. Amb el curs donarem els coneixements bàsics de l'esquí de muntanya per començar a fer sortides fàcils i amb autonomia.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Es demana un nivell d'esquí alpí de viratge paral·lel, coneixement de la muntanya hivernal i poder fer un mínim de 500 metres de desnivell.

Aquests coneixements és valoraran en la primera sortida pràctica. En cas de no tenir el nivell mínim exigít no es tornarà l'import de la inscripció.

MATERIAL PER CURSETISTA

- Esquís amb fixacions de muntanya, pells de foca i ganivetes.
- Botes d'esquí de muntanya i grampons.
- Roba adient per a l'època hivernal i sac de dormir.
- Casc, ARVA, pala i sonda són obligatoris.

Part d'aquest material es pot llogar a les entitats i/o botigues, o bé demanar-lo a la FEEC mitjançant la direcció curs.

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.
- Caldrà tenir la llicència federativa de la FEEC any 2020, tipus D, o tramitar una llicència federativa temporal pels dies del curs (aproximadament 5 € per dia).
- Edat mínima 16 anys complerts. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada pels pares o tutors.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, 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.
- El Director del curs i el seu equip, es reserven el dret d'excloure del curs, qualsevol alumne que demostrí desinterès, manca de capacitat, o incompliment de les normes.
- **Els viatges, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran a compte de l'alumne.**

RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

La relació és d'un instructor per cada 6 alumnes.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

130 € per alumne amb llicència federativa anual de la FEEC.

145 € per alumne sense llicència federativa anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost de la llicència federativa 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.

COLLA EXCURSIONISTA CASSANENCA

Carrer Dolors 12, Cassà de la Selva (Gironès)

Tel:972.46.36.25

www.lacolla.cat / info@lacolla.cat

L'horari de la secretaria és de dilluns a dijous de 18h a 20 h.

FEBRER

DIMARTS 18 - PRESENTACIÓ DEL CURS I TEÒRICA.

A les 20 h. Lloc: Botiga Aresta-Camp Base de Girona.

Coneixement del material bàsic d'esquí de muntanya.

DISSABTE 22 - SORTIDA PRÀCTICA: En una estació del Capcir.

Tècniques específiques de descens per pista i fora pista.

Teòrica complementària: Introducció a l'ARVA i protocols d'ARVA.

DIUMENGE 23 - SORTIDA PRÀCTICA : Zona de la Cerdanya-Capcir.

Tècniques de progressió: Transport dels esquís. Pràctiques d'ascens i progressió amb pells de foca. Introducció a la tècnica alpina.

MARÇ

DIJOUS 5 – TEÒRICA (complementari).

A les 20 h. Lloc: Espai Jove l'Escorxador. C/ d'Enric Coris, 11. Cassà de la Selva. Girona.

Coneixements bàsics de nivologia. Allaus i mantell nival. Actuació en cas d'allaus. Que és l'ACNA?

DISSABTE 7 - SORTIDA PRÀCTICA: Pernoctació al Refugi dels Estanys de la Pera.

Aproximació al refugi. Pràctiques d'ascens amb pells. Introducció a la tècnica alpina.

Pràctica amb ARVA i rescat en allaus.

DIUMENGE 8 - SORTIDA PRÀCTICA

Ascensió a un cim de la zona. Pràctiques d'ascens i descens. Interpretació d'un itinerari.

DIMARTS 10 - CLOENDA I TEÒRICA (complementari).

A les 19 h. Lloc: Espai Jove l'Escorxador. C/ d'Enric Coris, 11. Cassà de la Selva. Girona.

Xerrada: Possibilitats de l'esquí de muntanya. Projecte: "A contrapèl".

Lliurament de diplomes i petit refrigeri.

DIRECTOR: Josep M^a Bosch.

Tots els instructors són membres de l'ECAM.

INSCRIPCIÓ

Fins el dilluns 17 de febrer a la seu de l'entitat o per correu electrònic a l'adreça: bosvan55@gmail.com

Cal omplir el full d'inscripció i fer efectiu l'import. Fer l'ingrés adjuntant nom i cognoms, DNI, entitat, ref. CURS NIVELL 1, al compte : ES62 2100-0114-51-0200106821.