

PROPEROS CURSOS DE LA REGIÓ I (VALLÈS):

Esquí de muntanya	Nivell 1	Del 3 al 15 de març	Club d'Esports de Muntanya Cerdanyola
Progressió per crestes		Del 14 al 20 de setembre	Club Muntanyenc Mollet

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 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.



MONOGRÀFIC D'EXCURSIONISME HIVERNAL

Del 20 al 23 de febrer

ORGANITZA:



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 nevats, 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 el carnet federatiu anual de la FEEC any 2020, o tramitar un carnet 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 pernòctes, inclòs l'alberg, aniran per compte de l'alumne.**

LES GUILLES, JUNTS PELS CAMINS

Plaça de la Vila, s/n

08593 – Tagamanent

www.lesguilles.com // lesguilles@gmail.com

PROGRAMA

FEBRER

Dijous 20 **Presentació i sessió teòrica.** A les 20.30h a la seu de l'entitat.

**Dissabte 22 i
diumenge 23** **Sortida pràctica amb pernòcta a Refugi** (a determinar segons condicions nivals).

DIRECTOR: Fermí Marco

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 carnet federatiu anual adient.

60 €, per alumne sense carnet federatiu anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost del carnet temporal).

Les dones amb carnet federatiu 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 17 de febrer a la seu de l'entitat.

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