

Campus Jove de Curses per Muntanya FEEC

Viladrau 2026

La Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) organitza, per primer cop, unes estades infantils i juvenils de curses per muntanya, dissenyades per apropar els més joves al món de la muntanya d'una manera lúdica, educativa i segura. Aquestes estades ofereixen una oportunitat única per aprendre, gaudir de la natura i desenvolupar habilitats en un entorn idoni.

Objectiu de les Estades

L'objectiu principal és fomentar la passió per la muntanya i les curses per muntanya, alhora que s'inculquen valors com el respecte pel medi ambient, el treball en equip i l'autonomia. A través d'un programa complet d'activitats, els participants no només milloraran les seves capacitats físiques, sinó que també adquiriran coneixements essencials de seguretat i tècnica de muntanya en les curses per aquest terreny.

Les curses per muntanya són una disciplina esportiva que consisteix a córrer en entorns naturals, habitualment per senders, camins i terrenys de muntanya, amb desnivells i condicions variables. Aquesta pràctica combina resistència física, tècnica de moviment i capacitat d'adaptació al medi.

A diferència de la cursa en asfalt, les curses per muntanya requereixen una relació directa amb el terreny, fet que implica prendre decisions constants, gestionar l'esforç i adaptar la tècnica segons el tipus de superfície (pujades, baixades, terreny pedregós, fang, neu, etc.).

A qui van dirigides?

Aquestes estades estan pensades per a infants i joves federats amb ganes d'experimentar la muntanya, des dels qui s'inicien fins als qui ja tenen certa experiència en aquest tipus d'activitats.

La FEEC disposa de una trentena d'escoles de curses per muntanya repartides per entitats de tot el territori i aquestes estades volen donar continuïtat a la feina que ja fan aquestes durant tot l'any i altres infants i joves que vulguin introduir-se en aquest món o millorar la seva

tècnica amb entrenadors qualificats.

Participants

Les estades estan adreçades a infants d'entre 7 i 14 anys.

Durant les activitats, els participants es dividiran en franges d'edat i nivell, amb l'objectiu d'adaptar la pràctica esportiva a les seves capacitats, garantir una millor progressió i afavorir una experiència més segura i enriquidora per a tothom.

Dates i Lloc

Del 25 al 29 de juny de 2026

Durada: 5 dies / 4 nits

Lloc: Viladrau (Osona) Allotjament: Casal Sagrat Cor, Viladrau

Activitats Programades

El fil conductor de l'estada seran les curses per muntanya, però el programa inclourà una gran varietat d'activitats per garantir una experiència completa i enriquidora:

- Curses per muntanya: Tècnica i tàctica, seguretat, nutrició i hidratació de la disciplina.
- Curses d'orientació: Introducció a les tècniques bàsiques de cursa per muntanya, lectura de mapes, ús de brúixola i jocs d'orientació.
- Coneixement i respecte pel medi natural: Tallers sobre flora i fauna local, interpretació del paisatge i bones pràctiques de muntanya.
- Seguretat a la muntanya: Aprenentatge de protocols de seguretat, com actuar en cas d'emergència i preparació de la motxilla.
- Nusos i tècniques de corda: Taller pràctic de nusos essencials per a l'escalada i altres activitats de muntanya.
- Senderisme i excursions: Recorreguts per l'entorn natural de Viladrau, adaptats a les diferents edats i nivells dels participants.
- Activitats lúdiques i d'esbarjo: Jocs cooperatius, vetllades temàtiques i, per combatre la calor de l'estiu, moments de bany a la piscina.

Professorat

L'equip està format per professionals qualificats i amb una àmplia experiència en educació i esports de muntanya:

- Directors i monitors de lleure llicenciats: Amb formació específica en lleure i gestió de grups.
- Llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE): Garantint una planificació d'activitats d'acord amb el desenvolupament físic dels joves.
- Tècnics de muntanya especialitzats: Experts en les disciplines de curses per muntanya, orientació i seguretat en aquest entorn.

Aquest equip pluridisciplinari assegura un acompanyament professional, segur i pedagògic durant tota l'estada.

Preu

El preu de l'estada és de 460 € per infant. Aquest import inclou:

- Allotjament al Casal Sagrat Cor de Viladrau en règim de pensió completa.
- Totes les activitats programades i el material necessari per a la seva realització.
- L'equip de monitors i direcció.

Fora del preu:

- Assegurança d'accidents (cal disposar de la llicència federativa de l'any en curs).
- El transport a la casa i recollida, va a càrrec de les famílies.

Objectius d'una formació en curses per muntanya

Una formació en aquesta disciplina té com a finalitat dotar els participants de coneixements i habilitats per practicar-la de manera segura, eficient i conscient. Els principals àmbits de treball són:

1. Tècnica

- Aprendre la tècnica de cursa en diferents tipus de terreny
- Treballar la postura, la trepitjada i l'equilibri
- Millorar la progressió en pujades i baixades
- Desenvolupar la coordinació i l'agilitat
- Aprendre la tècnica d'ús dels bastons i els diferents estils de clavada

2. Tàctica

- Gestió de l'esforç segons el recorregut i el desnivell
- Lectura del terreny i presa de decisions
- Estratègies de ritme i control de la cursa
- Planificació d'entrenaments i objectius

3. Nutrició i hidratació

- Coneixement de les necessitats energètiques
- Estratègies d'alimentació abans, durant i després de l'activitat
- Importància de la hidratació en entorns de muntanya

4. Seguretat

- Coneixement dels riscos del medi natural
- Prevenció i actuació en situacions adverses
- Equipament adequat segons l'activitat

5. Valors i medi ambient

- Respecte pel medi natural
- Pràctica responsable i sostenible
- Companyonia i treball en equip

En conjunt, aquesta formació busca no només millorar el rendiment esportiu, sinó també formar practicants amb criteri, autonomia i respecte per la muntanya.

Calendari

Aquesta és una proposta orientativa de calendari, que podrà variar lleugerament en funció de les condicions meteorològiques i la dinàmica del grup:

Dia 1: Arribada i inici de les activitats

- Matí: Rebuda de participants, instal·lació a les habitacions, jocs de coneixença i dinar de benvinguda.
- Tarda: Primer contacte amb les curses per muntanya.
- Vespre: Presentació del programa de l'estada i jocs de nit.

Dia 2: Tècniques de Curses per Muntanya i Medi Ambient

- Matí: Sessió pràctica de tècniques de carrera eficient per muntanya i ús bàsic de la brúixola. Piscina
- Tarda: Excursió interpretativa per l'entorn, amb identificació de flora i fauna. Tècnica i tàctica de les curses.
- Vespre: Taller de nusos bàsics per a la muntanya amb jocs relacionats.

Dia 3: Tècnica i tàctica de les curses per muntanya, orientació i seguretat

- Matí: Tècnica i tàctica de les curses per muntanya. Orientació.
- Tarda: Taller pràctic de seguretat a la muntanya: com preparar la motxilla, què fer en cas de mal temps, primers auxilis bàsics.
- Vespre: Gimcana d'orientació.

Dia 4: Aventura i Esbarjo

- Matí: Tècnica i tàctica de les curses per muntanya i clavada de bastons. Nutrició i seguretat.
- Tarda: Piscina / jocs d'aigua i tècnica de curses a través del joc.
- Vespre: Festa de comiat i entrega d'obsequis de participació.

Dia 5: Conclusions i Comiat

- Matí: Sortida matinal amb carrera, control en llarga distància . Repàs de les activitats realitzades, conclusions i intercanvi d'experiències. Recollida d'habitacions.
- Migdia: Dinar de comiat.
- Tarda: Comiat dels participants.

Dia	Tema	Matí	Tarda	Vespre
Dia 1	Arribada i inici	Rebuda, 🏠 instal·lació, 🎲 jocs i 🍽️ dinar	Primer contacte curses muntanya 🏃	Presentació 📖 + jocs 🕯️
Dia 2	Tècniques i medi ambient	Tècnica de carrera 🏃 + 🧭 brúixola + 🏊 piscina	Excursió 🌳 flora/fauna + 🏞️ tàctica	🔗 Taller de nusos 🌀
Dia 3	Orientació i seguretat	Tècnica i orientació 📖	Seguretat 🛡️, motxilla i 🩹 primers auxilis	Gimcana d'orientació 🏁
Dia 4	Aventura i esbarjo	Tècnica + nutrició 🥗	🏊 Piscina i 🌊 jocs d'aigua	Festa 🎉 + entrega de diplomes 🏆
Dia 5	Conclusions i comiat	Sortida llarga 🏃 + 📄 conclusions	🍽️ Dinar de comiat	Comiat dels participants 🙌

Llista de material

Material personal obligatori:

- Motxilla petita (10–20 L)
- Sabatilles esportives amb bona sola
- Mitjons tècnics (recanvi inclòs)
- Pantalons curts i/o malles
- Samarretes tècniques (mínim 2–3)
- Dessuadora o forro polar
- Jaqueta impermeable/paravent
- Gorra i braga tubular ("buff")
- Cantimplora o bossa d'hidratació (mínim 1 L)
- Protector solar
- Frontal o llanterna (amb piles de recanvi)
- Bastons (de trekking o d'esquí)

Material recomanat:

- Guants fins
- Ulleres de sol
- Banyador i tovallola
- Xancles o calçat de descans
- Motxilla gran o bossa de viatge
- Pijama
- Roba interior de recanvi

Higiene personal:

- Necesser (raspall i pasta de dents, sabó, etc.)
- Tovallola

Altres:

- Sac de dormir o llençols (llençol de sota i coixinera, obligatori)
- Documentació sanitària (autoritzacions que demanarà la FEEC durant la inscripció)
- Medicació personal (si cal, amb indicacions)

Es recomana marcar tot el material amb el nom de l'infant.

