

ENTITATS DE LA REGIÓ III:

CENTRE AGRÍCOLA SANT PAU D'ORDAL (SE) – CENTRE EXCTA. DEL PENEDÈS – CLUB CENTRE EXCTA. SORDS CATALUNYA – CLUB ESP. KORRETONENCS – CLUB EXCTA. GELIDA – GRUP DE MUNTANYA SANT SADURNÍ – GRUP DE RECERCA OLESA RURAL (SE) – ASS. CULT. I RECREATIVA CENTRE EXCTA. DE ST JAUME DELS DOMENYS (SE) – ASS. ESP. LA BISBAL VERTICAL – ASS. EXCTA. CAMPI QUI PUGUI – ASS. EXCTA. MONTMELL – LA LIRA VENDRELLenca (SE) – SENDERISTES BISBALENCs (SE) – AGRUP. EXCTA. TALAIA – CENTRE EXCTA. DE SITGES – ELS XULIUS CENTRE SOCIAL RIBETÀ – GER, ENTITAT CULTURAL I ESPORTIVA (SE) – PROTECTORA DE FOIX, DE LES AUS I NATURA (FAUNA DE CUBELLES, S.E.).



CURS D'ALPINISME

Del 4 al 14 d'abril

ORGANITZA:

NIVELL 1



CENTRE
EXCURSIONISTA
SITGES

AMB EL SUPORT DE :



Generalitat
de Catalunya



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

CURSOS DE PROMOCIÓ 2019

PRESENTACIÓ

L'alpinisme és una modalitat esportiva apassionant que permet descobrir l'essència salvatge i la bellesa de l'alta muntanya. L'alpinisme és, sens dubte, l'activitat de muntanya més multidisciplinària a conseqüència dels terrenys on es practica: una conjugació d'elements com la neu, la roca i el gel, que es troben en terrenys inestables i ambients severos. Això és el que ens trobem a l'alta muntanya.

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:

- Conèixer del material bàsic 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.
- Conèixer i col·locar amb habilitat i de forma segura els ancoratges per ràpels bàsics en roca i neu.
- Conèixer el terreny de l'alta muntanya i valorar els riscos.

MATERIAL PER CURSETISTA

1 corda per cada 2 alumnes, arnès, casc, piolet, grampons, rapelador-assegurador, mosquetó de seguretat (HMS), 1 baga americana ampla de 4,5 m de llargada, 1 cordino de 7 o 8 mm i 1,5 m. de llargada, paraneus, ulleres de sol, guants, frontal i vestimenta adient per a realitzar les pràctiques.

NORMES DEL CURS

- Places: mínim 6 alumnes i màxim 12 alumnes. 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 anual de la FEEC de l'any 2019, modalitat C o superior.
- 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.
- 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, inclòs el refugi, aniran per compte de l'alumne.**

CENTRE EXCTA. SITGES

Poliesportiu Pins Bens
C/ Vidal i Barraquer, s/n
08870 – Sitges

www.excsitges.com // info@excsitges.com
Dijous de 20.00 h a 21.00h

PROGRAMA DEL CURS

ABRIL

- 4** **Presentació del curs.** A l'entitat a partir de les 20h a les 21:30h.
- 6 i 7** **Sortides pràctiques.** Lloc a determinar.
- 13 i 14** **Sortides teòrico-pràctiques.** Lloc a determinar. **Cloenda.**

DIRECCIÓ DEL CURS: Jordi Maymó.

Tots els instructors tenen la titulació 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 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.

INSCRIPCIONS:

Fins exhaurir les places. Inscriure's contactant al correu info@excsitges.com

INSTRUCTOR/ALUMNE

-La relació és d'un instructor per cada sis alumnes.