

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 3 al 15 de desembre

ORGANITZA:



**AGRUPACIÓ EXCTA.
TALAIA**

NIVELL 2

AMB EL SUPORT DE:



**Generalitat
de Catalunya**



CURSOS PROMOCIÓ 2019

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 dificultat mitjana i de forma autònoma (ha d'estar assolit el curs nivell 1).

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 dificultat mitjana.
- Coneixement i habilitat en una segura col·locació dels ancoratges per ràpels en roca i neu.
- Coneixement del terreny de l'alta muntanya i valoració de riscos.

EQUIP I MATERIAL PER CURSETISTA

- Roba i vestimenta 3 capes, adequada al medi. (Polaines, gorra, guants, buff, paravent impermeable ...)
- Botes d'alpinisme amb sola rígida o semi-rígida.
- Piolet i grampons de travessa. (opcional; piolet i grampons tècnics).
- Arnes i casc.
- 2 Mosquetons de seguretat HMS de tanca manual o rosca, 4 mosquetons de seguretat amb tanca manual o de rosca, 2 anelles cosides de 120, 1 cordino de diàmetre 6 mm x 150 cm. I un cordino de diàmetre 7mm x 5m.
- Una Plaqueta per a doble corda, assegurador – descensor.
- Motxilla de 30l.
- Farmaciola personal, llanterna frontal, manta tèrmica i navalla.
- Menjar i aigua per la durada de l'activitat.
- Protecció solar (ulleres, crema).
- Una corda doble ½ de 60m. (amb tractament repel·lent a l'aigua és millor)
- DVA, pala i sonda.
- 5 cintes exprés extensibles de 60 o 120cm.
- Un joc de tascons i/o friends.
- Qui no tingui material pot consultar amb l'entitat el material disponible.

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 de la FEEC de l'any 2019 adient a l'especialitat.
- 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.

AGRUPACIÓ EXCTA. TALAIA

Comerç, 4

08800 – VILANOVA I LA GELTRU

938931257

www.aetalaia.cat // aetalaia@aetalaia.cat

PROGRAMA

DESEMBRE

3 de desembre	PRESENTACIÓ DEL CURS. Presentació. Objectius i logística del curs. CLASSE TEÒRICA. Material i equip per l'alpinisme.
7 i 8 de desembre	SORTIDA TEÒRICO-PRÀCTICA. Lloc a determinar. Progressió i autoassegurament en roca i neu.
14 i 15 de desembre	SORTIDA TEÒRICO-PRÀCTICA. Lloc a determinar. Seguretat en l'alta muntanya. Cloenda del curs i lliurament de diplomes.

La presentació i la classe teòrica tindrà lloc al local de l'entitat de 19 h a 21h.

DIRECTOR: Jordi Maymò

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 de la FEEC.

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

Programa "Dona i esport": es retornarà el 20 % de la inscripció a aquelles dones amb llicència federativa anual de la FEEC i que omplin correctament la documentació.

INSCRIPCIONS:

Fins el dia 29 de novembre de 2019 a la seu de l'entitat.

INSTRUCTOR/ALUMNE

-La ràtio és d' 1:6 i 1:3.