

PROPEROS CURSOS A LA REGIÓ I (VALLÈS):

Alpinisme	Nivell 2	Del 19 al 29 de març	Agrupació Excta. de Granollers
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. LLORENÇA – 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 VILADECÀVALLS – 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.



CURS D'ESQUÍ DE MUNTANYA

Del 3 al 15 de març

NIVELL 1

ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE :



CURSOS DE PROMOCIÓ 2020

OBJECTIU GENERAL

Dotar a l'alumne d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin realitzar amb seguretat, ascensions amb esquís de muntanya de dificultat baixa de forma autònoma.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Material i equip. Conèixer el material i l'equip específic d'esquí de muntanya.
- Coneixement del terreny d'alta muntanya i valoració del risc, prevenció d'accidents.
- Coneixement de les tècniques de recerca de víctimes d'allau.
- Millora de les tècniques de descens amb seguretat per terreny fora de les pistes d'esquí trepitjades.
- Coneixement de la progressió en ascens, amb i sense pells.
- Coneixement de les tècniques d'alta muntanya aplicades a l'esquí de muntanya.
- Preparació de les sortides.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Es demana un nivell d'esquí alpí de viratge paral·lel. Baixar pistes negres (encara que sigui a poc a poc). Coneixement de la muntanya hivernal. Tenir les capacitats físiques per poder fer 800 metres de desnivell positiu.

MATERIAL PER CURSETISTA

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

Part d'aquest material es pot llogar a les ENTITATS i/o botigues.

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 la llicència temporal pels dies del curs (aprox. 5 €).
- 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.
- Els viatges, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran a compte dels alumnes.

INSCRIPCIÓ: Fins el 28 de febrer a la seu de l'entitat.

RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

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

CLUB D'ESPORTS DE MUNTANYA CERDANYOLA

C/ De les Vinyes, 15 - B

08290 – Cerdanyola del Vallès

cemcerdanyola.cat // info@cemcerdanyola.cat

PROGRAMA

MARÇ

- | | |
|-----------|---|
| 3 | Presentació del curs.
Sessió teòrica: Material i equip bàsic. |
| 7 | Sortida pràctica: Tècniques de descens neus no trepitjades.
Lloc a determinar en funció de la nivologia i la meteorologia. |
| 8 | Sortida pràctica: Tècniques de progressió i descens esquí de muntanya. Pràctica recerca víctimes allau. Progressió amb i sense pells de foca. Lloc a determinar en funció de la nivologia i la meteorologia. |
| 14 | Sortida pràctica: Tècniques d'alta muntanya aplicades a l'esquí de muntanya. Tècniques de progressió i descens en esquí de muntanya. Lloc a determinar en funció de la nivologia i la meteorologia. |
| 15 | Sortida pràctica: Tècniques de progressió i descens en esquí de muntanya. Realització d'itinerari per terreny variat, preparat pels alumnes. Lloc a determinar en funció de la nivologia i la meteorologia. |

La presentació i sessió teòrica es duran a terme a les 20h. A la seu de l'entitat.

DIRECTOR: Xavier Fanlo

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya (ECAM).

DRETS D'INSCRIPCIÓ (Subvencionat per la FEEC)

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

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

El alumne amb llicència federativa anual, que pertanyi a la Divisió Territorial del Vallès, gaudiran d'una subvenció de 10€ en finalitzar el curs amb aprofitament i assistència presencial mínima del 80% de les sessions (fins a exhaurir la subvenció).

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