

PROPERES CURSOS A LA REGIÓ III:

Progressió per crestes	Maig – Juny	Agrupació Excta. Talaia
------------------------	-------------	-------------------------

Informa-te'n a www.feec.cat

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 BISBALENQUES (SE) – AGRUP. EXCTA. TALAIA – ASS. ESP. AMICS DE LA MUNTANYA – 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 5 al 19 de març

ORGANITZA:



**GRUP MUNTANYENC
LIRA VENDRELLenca**

NIVELL 1

AMB EL SUPORT DE :



**Generalitat
de Catalunya**



CURSOS DE PROMOCIÓ 2015

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 baixa dificultat i de forma autònoma.

Altres objectius són:

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

MATERIAL QUE CAL PORTAR:

- Casc, arnès, rapelador-assegurador, 2 mosquetons de seguretat (HMS), piolet, grampons, botes rígides, paraneus, 1m. de cordino de 7mm de diàmetre, 1 anell cosit de dyneema de 1,20m o 1,50 m, roba adient per l'alta muntanya, motxilla de 40l., guants, ulleres de sol i llum frontal.

NORMES DEL CURS

- Places: mínim 8, màxim 16 cursetistes.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2015, tipus C, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs (5 € per dia).
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada pels pares o tutors.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques ho aconsellen.
- El director i el seu equip es reserven el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat o no compleixi les normes establertes.
- Els viatges, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran a compte de l'alumne.

RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

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

GRUP MUNTANYENC LIRA VENDRELLenca

C/ Sant Jordi 7, 3r

43700 El Vendrell

977666995

www.gmlira.cat / secretaria@gmlira.cat

PROGRAMA

MARÇ

5	Presentació del curs.
7 i 8	Sortida pràctica.
12	Sessió teòrica.
14 i 15	Sortida pràctica.
19	Sessió teòrica i cloenda del curs

Les sessions teòriques es faran al local de l'Entitat a les 20 h.

DIRECTOR: Cesc Claramunt

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

DRETS D'INSCRIPCIÓ

120 € per alumne, preu amb subvenció de la FEEC.

135 € per alumne sense llicència anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost de la llicència temporal)

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

INSCRIPCIONS

Dimecres de 20 a 21:30 h. a la sala del Grup Muntanyenc de la Lira Vendrellenca (3a planta)