

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 MUNTANYENC SANT LLORENÇ – CIMS DE AGRUP. ESCOLTA PAU CASALS (SE) – CLUB CENTRE EXCTA. LLORENÇÀ – CLUB CENTRE EXCTA. PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS – CLUB D'ESPORTS DE MUNTANYA CERDANYOLA – CLUB ESP. MINDUNDIS TEAM – 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 VILADECAVALLS – 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'ALPINISME

Del 21 de novembre al 16 de desembre

ORGANITZA:



NIVELL 2

AMB EL SUPORT DE:



**Generalitat
de Catalunya**



CURSOS PROMOCIÓ 2018

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. 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

Equip: Casc, motxilla d'alpinisme de 40 litres mínim, botes semi-rígidess o rígides d'alpinisme, paraneus, ulleres de sol, 2 parells de guants (uns impermeables), llum frontal i vestimenta adient per a realitzar les pràctiques en alta muntanya.

Material: 1 corda per cada 2 alumnes, arnés d'escalada regulable, 2 piolets tècnics, grampons, davallador - assegurador (tipus Reverso o ATC), 2 cordins de 1,5 m, 1 cordino de 3-4 m, cinta cosida (varies mides), 3 mosquetons de seguretat HMS, 4 mosquetons normals, DVA, pala i sonda. En cas de disposar-ne portar Friends, tascons i cargols de gel.

NORMES DEL CURS

- Places: mínim 8 cursetistes.
- Caldrà tenir el carnet federatiu de la FEEC de l'any 2018 adient a l'especialitat.
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada i adjuntar fotocòpia de DNI del pare, mare o tutor legal.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques o altres, ho aconsellen.
- El participant assumeix 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.

INSCRIPCIONS

Fins el 19 de novembre a l'entitat.

INSTRUCTOR/ALUMNE

-La relació és de 1 instructor per cada 4 alumnes.

CLUB EXCURSIONISTA SANT QUIRZE DEL VALLÈS

C/ Capcir, 1-3 Local 7

08192 – Sant Quirze del Vallès

www.cesqv.com // correucesqv@gmail.com

PROGRAMA

NOVEMBRE

Dimecres 21 **Presentació del curs.** Objectius i logística del curs. **Classe teòrica.** Material i equip per l'alpinisme.

Dissabte 24 **Sortides teòrico-pràctiques.** A concretar (segons condicions).

i diumenge 25 Tècniques de progressió i autoassegurament.

DESEMBRE

Dissabte 15 **Sortides teòrico-pràctiques.** A concretar (segons condicions). Seguretat en l'alta muntanya.

i diumenge 16

La presentació i la classe teòrica tindrà lloc a la seu de l'entitat de les 20 h a les 22h.

DIRECTOR: Jordi Bladè

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya - **ECAM.**

DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC

120 € per alumne amb carnet federatiu anual de la FEEC.

135 € per alumne sense carnet federatiu anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost del carnet temporal).

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