

PROPEROS CURSOS A LA REGIÓ I (BARCELONÈS):

Alpinisme	Nivell 1	Del 14 al 24 de març	Club Excta. Madteam – Club Excta. Gràcia
Escalada	Nivell 1	Del 24 d'abril al 5 de maig	Cordada, Ass. Excta. I Ecologista Agrupació Excta. Muntanya

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ I (BARCELONÈS):

AGRUP. CULT. ESP. BOMBERS DE BARCELONA (SE) – AGRUP. CULT. FOLKLÒRICA BARCELONA (SE) – AGRUP. EXCTA. BUFALÀ – AGRUP. EXCTA. CATALUNYA – AGRUP. EXCTA. ICÀRIA – AGRUP. EXCTA. MUNTANYA – AGRUP. EXCTA. PEDRAFORÇA – ASS. D'ESCALADA I EXCUR. LES CORTS – ASS. ESP. DEU DITS – ASS. ESP. INTEMPÈRIE – ASS. EXCTA. ETNOGRAFIA I FOLKLORE – ASS. SANT MARTÍ ESPORT (SE) – CANYONING CLUB PUNTO LÍMITE – CASP, ANTICS ALUMNES ASSOCIATS (SE) – CENTRE ACTIV. MUNTANYA NOU BARRIS – CENTRE D'ACTIVITATS DE MUNTANYA BASE – CENTRE EXCTA. ÀLIGA – CENTRE EXCTA. BADALONA – CENTRE EXCTA. DE CATALUNYA – CENTRE EXCTA. ELS BLAUS – CENTRE EXCTA. PUIGCASTELLAR – CLUB ALPINO BARCELONA – CLUB D'ATLETISME NOU BARRIS (SE) – CLUB ESP. LES PANTERES GROGUES – CLUB ESP. PRORUNNERS – CLUB ESP. UNIV. ENGI. TELEC-CEUETL (SE) – CLUB ESQUÍ PUIGMAL (SE) – CLUB EXCTA. ARESTA NORD – CLUB EXCTA. CIMA – CLUB EXCTA. DE GRÀCIA – CLUB EXCTA. I DE MUNTANYA TAXONERA - CLUB EXCTA. MADTEAM – CLUB EXCTA. PIRENAIC – CLUB MUNTANYENC BARCELONÈS – CLUB MUNTANYENC L'HOSPITALET – COLLA EXCTA. LA SENYERA – CORDADA ASSOCIACIÓ EXCURSIONISTA – ESPELEO CLUB DE GRÀCIA (SE) – FOMENT EXCTA. DE BARCELONA – FOMENT MARTINENC (SE) – G10, ASS. D'AMICS DE LES MUNTANYES - GRUP DE MUNTANYA DEL CASAL LAMBDA – GRUP MUNTANYA SANT PERE CLAVER – ORFEÓ GRACIENC (SE) - PENYA EXCTA. GUIMERÀ – PENYA FONDISTES BADALONA – TAULA DE JOVES COMTAL (SE) – UNIÓ CARAVANISTA DE CATALUNYA (SE) – UNIÓ EXCTA. DE CAT. AGRUP. ESP. D'ALPINISME I ESQUÍ — UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA BARCELONA – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA DE GRÀCIA – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA D'HORTA – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA DE SANTS – UNIÓ EXCTA. SANT MARTÍ PROVENÇALS



CURS D'ESQUÍ DE MUNTANYA

Del 12 al 24 de febrer

NIVELL 1

ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE :



CURSOS DE PROMOCIÓ 2019

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, o bé demanar-lo a la FEEC mitjançant la direcció curs.

NORMES DEL CURS

- Places, de 6 a 12 cursetistes.
- Caldrà tenir el carnet federatiu de la FEEC any 2019, tipus D, o tramitar un carnet temporal pels dies del curs (aprox. 9 €).
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques ho aconsellen.
- Els viatges, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran a compte de l'alumnes

DRETS D'INSCRIPCIÓ (Subvencionat per la FEEC)

130 € per alumne, amb el carnet federatiu anual de la FEEC.

145 € per alumne sense el 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 omplin correctament la documentació.

RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

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

CORDADA, ASSOCIACIÓ EXCURSIONISTA I ECOLOGISTA

Ateneu l'Harmonia, Carrer Sant Adrià 20

08030 – Barcelona

www.cordada.org / secretaria@cordada.org

CLUB EXCURSIONISTA MADTEAM

Reig i Bonet, 12-14 esc A 2^o 4^a

08024 – Barcelona

www.madteam.org / info@madteam.org

PROGRAMA

FEBRER

12

Presentació del curs.

Sessió teòrica: Material i equip bàsic de 20h a 21.30h C/ Sant Adrià 20 Casal de l'Harmonia, Sant Andreu 08030 BCN. Metro Sant Andreu.

16

Sortida pràctica: Tècniques de descens neus no trepitjades.

Lloc a determinar en funció de la nivologia i la meteorologia.

17

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.

23

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.

24

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'AEE.

DIRECTOR: Josep Escruela

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

INSCRIPCIÓ: Fins a exhaurir les places. Contacteu amb la secretaria de Cordada: secretaria@cordada.org //688920377.