

PROPEROS CURSOS A LA REGIÓ I (Barcelonès):

Escalada	Nivell 1	Del 22 al 30 d'abril	Agrupació Excta. Muntanya – Club Excta. CIMA – Club Excta. Pirenaic – Centre Excta. Puigcastellar
Escalada	Nivell 3	Del 20 al 28 de maig	Centre Excta. Badalona
GPS	Nivell 1	3 i 4 de juny	Club Excta. de Gràcia

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ I (Barcelonès):

AGRUP. CULT. ESP. BOMBERS DE BARCELONA (SE) – AGRUP. CULT. FOLKLÒRICA BARCELONA – AGRUP. EXCTA. BUFALÀ – AGRUP. EXCTA. CATALUNYA – AGRUP. EXCTA. ICÀRIA – AGRUP. EXCTA. MUNTANYA – AGRUP. EXCTA. PEDRAFORCA – 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 D'EXCURSIONISME SANT CEBRIÀ – CLUB ESP. LES PANTERES GROGUES – CLUB ESP. PRORUNNERS – CLUB ESP. UNIV. ENGI. TELECEUETL (SE) – CLUB ESQUÍ PUIGMAL (SE) – CLUB EXCTA. ARESTA NORD – CLUB EXCTA. CIMA – CLUB EXCTA. DE GRÀCIA – 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 – 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



Foto: Jordi Canyameres ©

CURS D'ALPINISME

Del 20 d'abril al 14 de maig

ORGANITZA:



Club Excursionista
de Gràcia

NIVELL 3

AMB EL SUPORT DE:



CURSOS PROMOCIÓ 2017

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 alta 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 alta.
- 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 rígides d'alpinisme, peus de gat (opcionals per la 1a sessió de pràctiques), paraneus, ulleres de sol, 2 parells de guants (uns impermeables), llum frontal i vestimenta adient per a realitzar les pràctiques.

Material: 1 corda per cada 2 alumnes, arnés, 2 piolets tècnics (1 piolet-martell), grampons, davallador - assegurador (vuit, "reverso", galleda o similar), 2 cordinos llargs (2'5/3 metres aprox.), 1 cordino de 120 cm i 6/7mm de diàmetre (per a "Machard"), 2 metres de cinta americana, 3 mosquetons de seguretat (1 tipus "Pera" HMS), 3 cintes "expres", diversos ancoratges per roca i glaç (pitons, fissurats, cargols glaç, ...).

NORMES DEL CURS

- Places: de 8 a 16 cursetistes.
- Caldrà tenir el carnet federatiu anual de la FEEC de l'any 2017 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.**

INSTRUCTOR/ALUMNE

- La relació és de 1 instructor per cada 2 o 4 alumnes, segons el contingut de la sortida pràctica.

CLUB EXCURSIONISTA DE GRÀCIA

Passatge Mulet 4

08006 Barcelona

www.cegracia.cat / cegracia@cegracia.cat

PROGRAMA

20 d'abril **PRESENTACIÓ DEL CURS:** Objectius i logística del curs
CLASSE TEÒRICA: Material i equip per l'alpinisme.

6 i 7 de maig **SORTIDA TEÒRICO-PRÀCTICA:** Escalada en roca i glaç (corredors). Progressió i autoassegurament en roca i neu.
Lloc a determinar, segons condicions.

13 i 14 de maig **SORTIDA TEÒRICO-PRÀCTICA:** Escalada mixta i glaç (corredors). Seguretat en l'alta muntanya.
Lloc a determinar, segons condicions.
CLOENDA DEL CURS. Lliurament de Diplomes.

La presentació i classes teòriques tindran lloc a la seu de l'entitat de les 20 h a 22h.

DIRECTOR: Adrià Chueca

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

DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC

165 € per alumne amb carnet federatiu anual de la FEEC.

180 € per alumne sense carnet federatiu anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost del carnet federatiu 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.

INSCRIPCIONS: fins **el 19 d'abril de 2017.**