

## PROPEROS CURSOS A LA REGIÓ I (BARCELONÈS):

Alpinisme	Nivell 1	Del 14 al 24 de març	Club Excta. Madteam Club Excta. de Gràcia
Autorescat alpi		Del 2 al 5 de maig	Unió Excta. de Catalunya d'Horta Agrupació Excta. Catalunya

Informa-te'n a [www.feec.cat](http://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'ALPINISME

Del 21 de febrer al 3 de març

ORGANITZA:



NIVELL 2

AMB EL SUPORT DE:



CURSOS PROMOCIÓ 2019

## 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 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, piolet, grampons, pals telescòpics (opcional), davallador - assegurador (vuit, "reverso" o similar), 3 mosquetons de seguretat (HMS), 2 cintes o "cordinos" (100 i 140 cm. aprox), 1 "cordino" per a nus "machard" (50 cm aprox. x 6mm).

-Qui no tingui material pot consultar amb l'entitat el material disponible.

## NORMES DEL CURS

- Places: de 6 a 12 cursetistes.
- Caldrà tenir el carnet federatiu de la FEEC de l'any 2019 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 un instructor per cada sis alumnes.

## **CLUB EXCURSIONISTA MADTEAM**

Reig i Bonet, 12-14 esc A 2<sup>o</sup> 4<sup>a</sup>

08024 – Barcelona

[www.madteam.org](http://www.madteam.org) / [info@madteam.org](mailto:info@madteam.org)

## **CLUB EXCURSIONISTA DE GRÀCIA**

Passatge Mulet 4 - 08006 Barcelona

[www.cegracia.cat](http://www.cegracia.cat) // [cegracia@cegracia.cat](mailto:cegracia@cegracia.cat)

## PROGRAMA

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>21 de febrer</b>      | <b>PRESENTACIÓ DEL CURS.</b> Presentació. Objectius i logística del curs.<br><b>CLASSE TEÒRICA.</b> Material i equip per l'alpinisme.                 |
| <b>23 i 24 de febrer</b> | <b>SORTIDA TEÒRICO-PRÀCTICA.</b> Vallter (Ripollès). Progressió i autoassegurament en roca i neu.   |
| <b>2 i 3 de març</b>     | <b>SORTIDA TEÒRICO-PRÀCTICA.</b> Cambre d'Ase (Cerdanya francesa). Seguretat en l'alta muntanya.<br><b>Cloenda del curs i lliurament de diplomes.</b> |

La presentació i sessió teòrica començaran a les 20h a la seu de l'entitat del Club Excta. de Gràcia.

**DIRECTOR:** Jordi Canyameres

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

**DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC**

**125 €** per alumne amb carnet federatiu anual de la FEEC.

**140 €** 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 de la FEEC i que omplin correctament la documentació.

**INSCRIPCIONS:** Fins exhaurir les places. Inscriure's contactant als correus [info@madteam.org](mailto:info@madteam.org) o [muntanya@cegracia.cat](mailto:muntanya@cegracia.cat)