

PROPEROS CURSOS A LA REGIÓ I (BARCELONÈS):

Escalada	Nivell 3	Del 20 al 28 de maig	Centre Excta. Badalona
GPS	Inicial	3 i 4 de juny	Club Excta. de Gràcia
Descens de Barrancs	1	Del 3 al 11 de juny	Club Excta. CIMA – Club Excta. Pirenaic

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. TELEC-CEUETL (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



CURS D'ESCALADA

Del 10 al 31 de maig

NIVELL 1

ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE :



CURSOS DE PROMOCIÓ 2017

PRESENTACIÓ

L'escalada és una modalitat esportiva apassionant que permet descobrir l'essència i la bellesa de la muntanya vertical. Dirigit a aquelles persones que volen iniciar-se en l'escalada en itineraris equipats. Cal una condició física normal i no patir vertigen.

OBJECTIU DEL CURS

Aquest curs té com a objectiu primordial formar als alumnes amb tots els coneixements necessaris per poder escalar *vies equipades d'un llarg* amb total seguretat i autonomia.

CONTINGUTS

- L'escalada i modalitats de pràctica.
 - Materials utilitzats en l'escalada.
 - Coneixement i aplicacions dels nusos bàsics.
 - Tècniques de seguretat, progressió i descens.
 - Ressenyes d'itineraris i graduacions de les vies.
 - Coneixement del medi i zones de pràctica.
- * Es lliurarà un dossier amb tots els continguts del curs.

MATERIAL QUE CAL PORTAR

Vestimenta adient que permeti els moviments, peus de gat, arnès, casc, aparell de fre/assegurador (grigri, cistelles vàries) apte per a corda simple, 1 mosquetó de seguretat HMS (o de pera), 3 mosquetons de seguretat (del tipus que sigui), 1,50 m de cordino de 6 mm., 2 cintes cosides d'entre 60 i 120 cm. aprox., cintes exprés (les que es tinguin), corda homologada per escalar en simple (si és possible).

* **L'entitat, la direcció del curs i la FEEC poden aportar algun material en cas necessari.**

NORMES DEL CURS

- Places de 8 a 10 alumnes.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa si les condicions meteorològiques o altres ho aconsellen.
- La direcció del curs i el seu equip es reserven el dret d'excloure del curs, qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, o incompliment de les normes.
- 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 aniran per compte de l'alumne.**

DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC

115 € per alumne amb carnet federatiu anual de la FEEC.

130 € per alumne sense carnet federatiu anual de la FEEC (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost del carnet temporal).

Les dones amb carnet federatiu anual de la FEEC podran demanar la subvenció "Dona i Esport" i se'ls hi retornarà aproximadament el 20% de la inscripció.

INSTRUCTOR/ALUMNE

-La ràtio és de 1:4, un instructor per cada quatre alumnes.

CLUB EXCURSIONISTA CIMA

Carrer Alegre de d'Alt, 76 local – 08024 Barcelona
www.cecima.org // info@cecima.org

CLUB EXCURSIONISTA PIRENAIC

Duran i Bas, 16 baixos 1a. - 08002 Barcelona
www.pirenaic.cat // cep@pirenaic.cat

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA MUNTANYA

Montsec, 9 baixos – 08030 Barcelona
www.aemuntanya.cat // aem@aemuntanya.cat

CENTRE EXCURSIONISTA PUIGCASTELLAR

Sant Josep, 20 baixos – 08922 Santa Coloma de Gramanet
www.puigcastellar.cat // puigcastellar@puigcastellar.cat

PROGRAMA DEL CURS – nivel 1

MAIG

- | | |
|----------------|--|
| 10 | Presentació del curs - Teòrica: Material d'escalada. |
| 13 i 14 | Sortida Pràctica: Lloc a determinar. |
| 23 | Teòrica: Tècniques de progressió i seguretat. |
| 25 | Teòrica: Graduacions i ressenyes. Tècniques de fortuna. |
| 27 i 28 | Sortides Pràctiques: Lloc a determinar. |
| 31 | Teòrica: Coneixement del medi. Cloenda del curs. Lliurament de diplomes. |

La presentació, les sessions teòriques i la cloenda tindran lloc de 20 h a 22h al local del Club Excta. Pirenaic. C/ Duran i Bas, 16 - 08002 Barcelona. 933024239. cep@pirenaic.cat

DIRECTOR: MANEL CASABELLA

Tots els instructors tenen la titulació de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya – **ECAM**.

COORDINADOR: Oriol Bonas - 620048390

INSCRIPCIONS : Fins el 5 de maig de 2017

A la seu de cada entitat.

Disposar de carnet federatiu de la FEEC-2017, mod. C o superior.

Omplir el full d'inscripció i el TEST 1.

Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar permís patern amb fotocòpia del DNI del tutor/a.