

## Inscripcions

Del 20 de gener al 2 de març de 2020, a la secretaria del:



CENTRE  
EXCURSIONISTA

**Puigcastellar**

Sant Josep, 20 - Tel. 93 385 99 41

08922 - Santa Coloma de Gramenet (Barcelona)

[www.puigcastellar.cat](http://www.puigcastellar.cat)

Fulls d'inscripció disponibles a la secretaria del Centre,  
de dilluns a dijous, de 19:00 a 21:00h



# MONOGRÀFIC D'INICIACIÓ A LA MUNTANYA HIVERNAL

**Del 3 al 10 de març de 2020**

Organitza:



CENTRE  
EXCURSIONISTA

**Puigcastellar**



# Monogràfic d'iniciació a la muntanya hivernal

## del 3 al 10 de març de 2020

### Presentació

El monogràfic d'iniciació a la muntanya hivernal és una activitat formativa organitzada de manera conjunta pel Centre Excursionista Puigcastellar de Santa Coloma de Gramenet i pel Centre Excursionista de Badalona.

L'activitat consta d'una sessió teòrica i una sortida pràctica de cap de setmana.

### Objectius

Dotar a l'alumne d'uns coneixements bàsics que li permetin realitzar activitats de baixa dificultat en un entorn hivernal d'alta muntanya amb neu, utilitzant piolet i grampons.

### Programa

**DIMARTS 3 DE MARÇ:** Sessió teòrica.

A les 20.00 h. Presentació del curs. Organització. Material i equip.

**CAP DE SETMANA 7-8 DE MARÇ:** Sessions pràctiques.

Sortida de pràctiques a lloc per determinar.

Ús del piolet i grampons.

Auto-detencions.

Tècniques de progressió en neu.

Introducció a l'ús de l'ARVA (Aparell de Recerca de Víctimes d'Allau).

Tipus d'allaus. Nocions de nivologia

**DIMARTS 10 DE MARÇ:** Cloenda del curs

A les 20.00 h. Valoració i cloenda

### Direcció del Curs

Cèsar Armengod i Josep Montes, titulats per l'Escola Catalana d'Alta Muntanya (FEEC)

### Organització

Les sessions de Presentació/Teòrica i Cloenda es realitzaran de 20:00 a 21:30h alternativament als locals dels Centres organitzadors. S'informarà puntualment a quin Centre es realitzarà cada una.

La sortida de pràctiques es realitzarà a un lloc per determinar i dependrà de les condicions de neu del moment. Es pernoctarà en refugi o alberg de muntanya.

### Material necessari a portar per l'alumne

- Casc
- Botes impermeables i rígides (Gore-tex, pell o similar)
- Grampons
- Piolet
- Bastons
- Polaines
- Vestimenta adequada per a realitzar una activitat hivernal, incloent guants, gorro, ulleres de sol, crema solar, etc... (preveure recanvis)

### Normes del curs

- Les places són limitades a 12 alumnes i s'atorgaran per rigorós ordre d'inscripció i pagament a la Secretaria. El mínim d'inscrits per a la realització del curs serà de 6 persones.
- Cal disposar de la llicència de la FEEC 2019 mod. C o superior.<sup>(1)</sup>
- Edat mínima: 18 anys.
- És imprescindible l'assistència a les classes teòriques per anar a les sortides pràctiques.
- La Direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa si les condicions meteorològiques o altres circumstàncies ho requereixen.

### Drets d'inscripció

- Socis del C.E.P. .... 40,00 €
- Socis d'una altra entitat FEEC ..... 50,00 €<sup>(2)</sup>

El preu inclou:

- Sessions teòriques i pràctiques
- Utilització del material col·lectiu necessari.

El preu no inclou:

- Despeses de transport, allotjament i alimentació
- El material individual necessari.

<sup>(1)</sup> Els socis inscrits que no comptin amb la llicència federativa tipus C de l'any en curs hauran d'assumir el cost d'una assegurança temporal de la FEEC (llicència temporal) que serà tramitada per l'organització del curs (5,40 €).

<sup>(2)</sup> Els interessats que no siguin soci de cap entitat associada a la FEEC hauran d'abonar la quota anual de soci (40 €)