

Curs Alpinisme Nivell 1 - Març 2014

Objectiu

L'objectiu 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 baixa dificultat i de forma autònoma.

Continguts

- Coneixement del material i equip bàsic per l'alpinisme en roca, neu i glaç.
- Nusos.
- Sistemes de progressió i assegurament.
- Assolir confiança en la progressió per terreny de roca i neu de baixa dificultat.
- Coneixement i habilitat en la col·locació segura dels ancoratges en roca i neu.
- Coneixement del terreny de l'alta muntanya i valoració dels riscos.
- Planificació i logística d'una sortida.



Calendari

	Lloc	Data	Horari
Presentació	Sala Polivalent, El Pla de Santa Maria	6 de març	Per determinar: vespre
Sortida pràctica i classe teòrica	Zona d'escalada al voltant del Pla de Santa Maria	8-9 març	Tot el dia
Segona pràctica	A la muntanya, dependrà de la disponibilitat de refugis i l'estat de la neu	15-16 març	Tot el dia
Cloenda del curs	Sala Polivalent, El Pla de Santa Maria	Per determinar	Per determinar: vespre

Material necessari per alumne

Casc, arnés, davallador (reverso, vuit, galleda o similar), 2 metres de cordino de 6-7 mil·límetres, 2-3 cintes planes de 2 metres i 3 mosquetons de seguretat HMS, piolet, grampons, ARVA (amb piles noves no recarregables, ja que amb el fred es descarreguen), pala i sonda, paraneus, guants (uns de recanvi), ulleres de sol, frontal, roba i calçat adequat.
Caldrà una corda de 50-60 metres doble de 8.5-9mm.

No compreu cap material fins haver fet la primera sessió teòrica.

Tots els canvis en l'itinerari, l'horari o en l'organització de la sortida són responsabilitat exclusiva del Director del curs que haurà de prendre les mesures que cregui oportunes pel bon desenvolupament de l'activitat.

la xiruca foradada

centre excursionista
el pla de santa maria



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya



Requisits necessaris

Ser soci d'un centre excursionista afiliat a la FEEC.

Tenir la llicència C com a mínim.

Tenir 18 anys, o 16 - 17 anys amb full d'autorització signada de la tutela i fotocòpia de DNI dels tutors, o 14 - 15 anys amb full d'autorització signada i acompanyats dels pares.

Preus

- 120€ per federats amb llicència anual de la FEEC vigent i adient a l'especialitat – modalitat C o superior.
- Els viatges, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran per compte del cursetista.



Responsable del Curs

Director del curs: Josep M. Plana

Titulació: Instructor en Alpinisme de l'ECAM

Inscripció

Dates inscripció: del 17 de febrer al 25 de febrer.

Places: de 8 a 12 cursetistes, que seran assignades per rigorós ordre de pagament.

1. Enviar sol·licitud del curs al mail laxirucaforadada@tinet.cat
2. Quan rebeu l'acceptació de la sol·licitud per part de La Xiruca, podreu fer d'ingrés al número de compte que us farà arribar.
3. En el moment que es rebí l'ingrés o el justificant, quedareu inscrits al curs.

Nom i cognoms del sol·licitant			
Centre excursionista on pertanyeu			
Adreça sol·licitant			
Edat		NIF	
Tipus de Llicència		Número llicència	
Núm. Telèfon		Mail	
Data		Signatura	

Us informem que les vostres dades de caràcter personal s'inclouran a la base de dades de La Xiruca Foradada amb la finalitat de poder gestionar les activitats del curs i mantenir la relació i comunicació amb vosaltres. En qualsevol moment podeu exercir els vostres drets d'oposició, d'accés, de rectificació i de cancel·lació dirigint un escrit al centre (Plaça de la Vila, núm. 1, El Pla de Santa Maria) o enviant un correu electrònic a laxirucaforadada@tinet.cat.

Tots els canvis en l'itinerari, l'horari o en l'organització de la sortida són responsabilitat exclusiva del Director del curs que haurà de prendre les mesures que cregui oportunes pel bon desenvolupament de l'activitat.