

## PROPERA CURSOS A LA REGIÓ IV:

Orientació	Nivell 2	Del 6 al 21 de desembre	Club Excta. Creixell
------------	----------	-------------------------	----------------------

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

## ENTITATS DE LA REGIÓ IV:

ASS. ALUMN. EX. ALUMN. ESCOLA TREBALL (SE) – CENTRE EXCTA. LA XIRUCA FORADADA – CLUB EXCTA. D'ALCOVER – CLUB EXCTA. LA RIBA (GER) – COL·LECTIU NATRIX ESPORTS I LLEURE – GRUP EXCTA. CAMP DE TARRAGONA.-ASS. ESP. BARANIA D'ESCORNALBOU - ASS. EXCTA. CATALUNYA DE REUS – ASS. ESCTA. EL SENDERÓ DE RIUDECOLS – ASS. EXCTA. ELS BIRIMBINS DE PRADES - ASS.EXCTA.GR-EXMONT'07 - CENTRE DE LECTURA DE REUS (SE) – CENTRE EST. RIUDOMENCS ARNAU PALOMAR – CENTRE EXCTA. CAMBRILS – CENTRE EXCTA. MASPUJOLS – CLUB DE FUTBOL REDDIS (SEC. EXCTA) – CLUB D'ESP. DE MUNTANYA CAPAFONTS - CLUB CENTRE EXCTA. SERRES DEL MESTRAL – CLUB EXCTA. ARÍTJOL – CLUB EXCTA. REDDIS – CLUB NATACIÓ REUS PLOMS (SE) – REUS DEPORTIUS (SECCIÓ MUNTANYA) - ASS. ESP. BLANCAFOR - CENTRE EXCTA. QUERALT – CLUB ATLÈTIC ESPLUGUÍ (SE) – CLUB EXCTA. MONTBLANC – CLUB EXCTA. SARRALENC - AGRUP. EXCTA. MONTSANT – ASS. D'EXCURSIONISTES DE CORNUDELLA DE MONTSANT – ASS. EXCTA. LOS PEUS LLAGATS – CLUB EXCTA. PRIORAT - ASS. ESP. CULTURAL ANA (SE) – ASS.ESP. EXTREM TEAM TIVISSA – ASS.EXCTA. “LA PICOSSA” – CENTRE EXCTA. DE FLIX – CLUB ESP. DE MUNTANYA LA CAMETA COIXA - CENTRE EXCTA. LA RATA CELLARDA - AGRUP. CULT. REC. ESP. BOMBERS TAR (SE) – AGRUP. CULT. VILA-SECA (SE) – CENTRE EXCTA. TARRAGONA - CLUB ALPÍ K2 – CLUB ESP. MUNTANYENC CREIXELL – CLUB EXCTA. LA CANONJA – CLUB EXCTA. L'ESPADENYA VILALLONGA DEL CAMP – CLUB EXCTA. SALOUENC – GRUPS D'AMICS DE TONI ACHÓN – PENYA CICLISTA ALTAFULLA (SE) – UNIÓ DEPORTIVA TORREDEMBARRA (SE) – UNIÓ EXCTA. MESTRAL



## **CURS D'EXCURSIONISME**

Del 15 al 23 de novembre

### ORGANITZA:



**CENTRE EXCTA. LA  
XIRUCA FORADADA**

**NIVELL 1**

### AMB EL SUPORT DE:



**Generalitat  
de Catalunya**



**CURSOS PROMOCIÓ 2014**

## **OBJECTIU DEL CURS:**

Dotar a l'alumne d'uns coneixements i d'unes capacitats que li permetin realitzar amb seguretat i total autonomia excursions d'un dia, en terreny de baixa i mitja muntanya, sense neu, i sempre que les tècniques i els materials de progressió i seguretat no siguin els propis de l'escalada. L'alumne haurà d'aprendre a realitzar la seva activitat mantenint sempre un respecte al medi natural i humà on aquesta es realitzi.

## **MATERIAL:**

Roba adequada a l'activitat excursionista, motxilla, calçat resistent i còmode amb sola adherent (botes de tresc), bastons, cantimplora, protecció solar, brúixola de base plana, ulleres de sol, llum frontal, llapis, bolígraf i regles aprox. 15 cm. 2 piles AA per ús del GPS.

## **CONTINGUTS:**

- Material i equip bàsic per l'excursionisme
- Coneixement del medi i meteorologia
- Cartografia i orientació
- Planificació de l'activitat
- Seguretat a la muntanya
- Tècniques de progressió
- Condicionament físic
- Farmaciola
- Nutrició

## **NORMES DEL CURS**

- Places: Mínim 10 alumnes.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2014 o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs (5 € x dia).
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada pels pares o tutors.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques ho aconsellen.
- **Els viatges, àpats i pernoctacions aniran a compte de l'alumne.**

# **CENTRE EXCURSIONISTA LA XIRUCA FORADADA**

Pl. De la Vila, 1

43810 – El Pla de Santa Maria

[laxirucaforadada@tinet.cat](mailto:laxirucaforadada@tinet.cat)

## **PROGRAMA**

### **NOVEMBRE**

- 15** Sessió teòric – pràctica
- 16** Sessió teòric – pràctica
- 22** Sessió teòric – pràctica
- 23** Sessió teòric – pràctica

**DIRECTOR:** Fermí Marco

L'equip docent està format per membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya - ECAM

### **DRETS D'INSCRIPCIÓ – Subvencionat per la FEEC**

**85 €** per alumne amb llicència FEEC.

**100 €** per alumne sense llicència anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost de la llicència temporal)

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

### **INSCRIPCIONS**

Fins el dijous 13 de novembre a la seu de l'entitat.

### **RÀTI:**

Un instructor per cada sis alumnes