

PROPEROS CURSOS A LA REGIÓ IV:

Descens de barrancs	Nivell 1	Del 27 de maig al 8 de juny	Centre Excta. La Xiruca Foradada
Excursionisme	Nivell 1	Del 15 al 23 de novembre	Centre Excta. La xiruca Foradada
Orientació	Nivell 2	Octubre – Novembre	Club Esportiu Muntanyenc Creixell

Informa-te'n a 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'ALPINISME

De l'1 al 13 d'abril

NIVELL 2

ORGANITZA:



CENTRE EXCTA. LA XIRUCA FORADADA

AMB EL SUPORT DE:



Generalitat
de Catalunya



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
FEEC
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

CURSOS PROMOCIÓ 2014

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 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 dels riscos.

MATERIAL PER CURSETISTA

Piolet i grampons, casc i arnés, davallador (reverso, vuit, galleda o similar), 2 mt. de cordino de 5 mil·límetres, 2 mt. de cinta americana i 2 mosquetons de seguretat, peus de gat el 1er dia, ARVA (amb piles noves no recarregables; amb el fred es descarreguen), pala i sonda.

A les sortides amb neu i gel cal portar: paraneus, guants(uns de recanvi), frontal, roba i calçat adequat.

NORMES DEL CURS

- Places , de **8** a **16** cursetistes.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC de l'any 2014 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.
- **Els viatges, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran per compte de l'alumne.**

INSTRUCTOR/ALUMNE

-La relació és de 1 instructor per 4 alumnes.

DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC

120 € per alumne amb llicència FEEC.

135 € per alumne sense llicència anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost de la llicència temporal).

Programa "Dona i esport": es retornarà el 20 % de la inscripció a aquelles dones amb llicència anual FEEC i que omplin correctament la documentació.

CENTRE EXCURSIONISTA LA XIRUCA FORADADA

Pl. De la Vila, 1

43810 – El Pla de Santa Maria (Tarragona)

laxirucaforadada@tinet.cat

PROGRAMA NIVELL 2

ABRIL

- | | |
|----------------|--|
| 1 | Presentació del curs,
Sessió teòrica: Material i equip bàsic per l'alpinisme. |
| 5 i 6 | Sortida pràctica: Lloc a determinar |
| 8 | Sessió teòrica: Progressió i autoassegurament en roca i neu.
Seguretat en l'Alta Muntanya. |
| 12 i 13 | Sortida pràctica: Lloc a determinar |

Les sessions teòriques seran al local social del Centre Excta. La Xiruca Foradada de 19 a 22h.

DIRECTOR: JOSEP MARIA PLANA

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya - **ECAM**