

## PROPERA CURSOS A LA REGIÓ II:

Escalada	Nivell 2	Del 3 al 24 d'octubre	Colla Excta. Cassanenca
----------	----------	-----------------------	-------------------------

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

## ENTITATS DE LA REGIÓ II:

ASS. CULT. ESP. JONQUERENCA (SE) – ASS. DE MUNTANYISME I ESCALADA BLOC – CABIROLS, ASS. EXCTA. DE ROSES – CENTRE ESP. I RECREATIU L'ESCALA (SE) – CENTRE EXCTA. ESCALENC – CLUB EXCTA. EMPORDANÈS – CLUB EXCTA. MAÇANETENC – CLUB EXCTA. PERALADA - GRUP EMPORDANÈS INVESTIGA. SUBTER. (SE) – UNIÓ EXCTA. LLANÇANENCA – AGRUP. EXCTA. PALAFRUGELL – ASS. JUVENIL CENTRE EXCTA. PENYA DE L'ESPADENYA – ASS. ESP. MATXACUCA – CENTRE EXCTA. BAIX EMPORDÀ – CENTRE EXCTA. MONTCLAR – CLUB ALPÍ PALAMÓS – CLUB CICLISTA PLATJA D'ARO (SE) – CLUB ESP. BELLCAIRENC – CLUB EXCTA. ELS PERDUTS DE BEGUR – CENTRE EXCTA. BESALÚ – CENTRE EXCTA. D'OLOT – CLUB ATLETISME OLOT TERRA DE VOLCANS – CLUB POLIESPORTIU SANT JOANENC – GRUP EXCTA. CULT. ALPÍ LLETISONADA – CENTRE EXCTA. BANYOLES – CLUB CENTRE EXCTA. LA VALL DE TERRI – AGRUP. ESP. MEDINYÀ (SE) – ASS. COLLA EXCTA. L'ISARD – ASS. ESP. GRUP EXCTA. BELL MATÍ – ASS. EXCTA. XIRUCAIRES DE SALT – ASSOCIACIÓ BESCANÓ CORRE (SE) – ATENEU D'ACCIÓ CULTURAL (SE) – CENTRE EXCTA. CELRÀ – CENTRE EXCTA. SALTENC – CLUB ESQUÍ GIRONA (SE) – COLLA EXCTA. CASSANENCA – GRUP D'AVENT. SUBTERRANIES ALPINISME (SE) – GRUP DE MUNTANYA SARRIÀ – GRUP EXCTA. I ESPORTIU GIRONÍ (GEIEG) – PORTAL DE LES GAVARRES CLUB ESP. SANT MARTÍ VELL – ASS. ESP. GMVERTICAL – CENTRE EXCTA. DE BLANES – CENTRE EXCTA. FARNERS – CENTRE EXCTA. LLORET DE MAR – CENTRE EXCTA. TOSSA – CLUB CICLISTA VIDRERES (SE) – CLUB ESP. COLLA EXCTA. ST. JULIÀ LLOR – CLUB EXCTA. BREDA – CLUB EXCTA. DE CALDES DE MALAVELLA – GRUP EXCTA. AMERENC ESQUELLES – GRUP EXCTA. AMICS DE L'ESPORT – GRUP EXCTA. FORCES, FORTS I FERMS – GRUP GRATANUVOLS DEL MONTSENY (SE).



## **CURS D'EXCURSIONISME**

Del 7 al 15 d'octubre

### ORGANITZA:



NIVELL 1

### AMB EL SUPORT DE :



Generalitat  
de Catalunya



**CURSOS PROMOCIÓ 2017**

## **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 PER CURSETISTA**

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, regles aprox. 15 cm. i 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 el carnet federatiu anual de la FEEC any 2017 o tramitar el carnet temporal pels dies del curs (5 € aprox. per 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.
- 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 a compte de l'alumne.**

**INSTRUCTOR/ALUMNE:** La ràtio és d'un instructor per cada sis alumnes.

## **INSCRIPCIONS**

Fins el dia 4 d'octubre a la seu de cada entitat.

## **GRUP EXCTA. CULT. ALPÍ-LLETISSONADA**

Sant Josep, 3 Planta 2 – 17176 – SANT ESTEVE D'EN BAS

[www.geca.cat/](http://www.geca.cat/) [geca@geca.cat](mailto:geca@geca.cat)

972690207

Dimecres de 18.30h a 20h.

## **CENTRE EXCURSIONISTA DE LLORET DE MAR**

Joan Fuster i Ortells, 14 (Centre Cívic del Rieral)

17310 – Lloret de Mar

[www.celloret.cat /](http://www.celloret.cat/) [info@celloret.cat](mailto:info@celloret.cat)

Divendres de 18:30 a 20:30h.

## **PROGRAMA**

### **SETEMBRE**

**7** Sortida teòrica/pràctica.

### **OCTUBRE**

**8** Sortida teòrica/pràctica.

**14** Sortida teòrica/pràctica.

**15** Sortida teòrica/pràctica.

**En totes les sortides teòriques/pràctiques treballarem la orientació, la seguretat i la progressió a la muntanya.**

**DIRECTOR:** Dani Balès

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 carnet federatiu anual FEEC.

**100 €** per alumne sense carnet federatiu anual (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.