

PROPEROS CURSOS DE LA REGIÓ I (BAIX LLOBREGAT):

| | | | |
|---------------|----------|------------------------|---|
| Vies Ferrades | | Del 10 al 15 d'octubre | Centre Excta. Sant Boi Unió Excta. De Catalunya Cornellà |
| Orientació | Nivell 1 | A determinar | Centre Excta. Molins de Rei |

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ I (BAIX LLOBREGAT):

4000 PEUS ASS. EXCTA. COLLBATÓ – AGRUP. EXCTA. MARTORELL – AGRUP. EXCTA. SANT LLORENÇ (SE) – ASS. ESP. EXPI – ASS. ESP. SPELEOCORB (AGRUP. PRO NATURA) – ASS. EXCTA. AMICS M. STA. COLOMA CERVELLÓ – ASS. MUNTANYISME I ACTIVITATS INFANTILS LA PALMA – CENTRE CULT. ESPLUGUES (GELADE) (SE) – CENTRE EXCTA. D'ABRERA – CENTRE EXCTA. MOLINS DE REI – CENTRE EXCTA. ROCA NEGRA – CENTRE EXCTA. SANT BOI – CENTRE EXCTA. TORRELENC – CENTRE EXCTA. VALLIRANA – CENTRE MUNTANYENC I DE RECERQUES OLESÀ – CLUB ALPÍ VIRTUAL – CLUB CENTRE EXCTA. PI TALLAT – CLUB CENTRE EXCTA. SANT JOAN DESPÍ – CLUB D'ATLETISME CAN MERCADER (SE) – CLUB D'ATLETISME GAVÀ – CLUB D'ESCALADA LA FOIXARDA – CLUB ESP. ALPÍ BAIX LLOBREGAT – CLUB ESP. AURUN STORE – CLUB ESP. CEM PALLEJÀ – CLUB ESP. GARRAF RUNNERS – CLUB EXCTA. BEGUES – CLUB EXCTA. ESPARREGUERA – CLUB EXCTA. SANT VICENÇ – ESPLUGA VIVA (SE) – GRUP INVEST. RECERQ. I ESPELEOLOGIA SESROVIREs – GRUP EXCTA. EL PAPIOL – GRUP EXCTA. SANTFELIUENC – SECCIÓ EXCURSIONISTA DE L'ATENEU SANTJUSTENC – SOCIETAT ATLÈTICA DE CORBERA (SE) – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA CORNELLÀ – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA DEL PRAT DE LLOBREGAT – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA OLESA DE MONTSERRAT – UNIÓ MUNTANYENCA ERAMPRUNYÀ.



MONOGRÀFIC PROGRESSIÓ PER CRESTES

Del 4 al 8 d'octubre

ORGANITZA:



CENTRE EXCTA. TORRELENC

AMB EL SUPORT DE :



**Generalitat
de Catalunya**



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

CURSOS DE PROMOCIÓ 2017

PRESENTACIÓ

L'objectiu del curs és ensenyar les tècniques bàsiques de progressió i assegurament i les tàctiques adequades per moure's per les arestes esmolades de les muntanyes, amb autonomia i seguretat. Dirigit i pensat tant per escaladors, alpinistes o esportistes que practiquen l'alta muntanya.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM.

Es aconsellable encara que no necessari haver fet un curs d'escalada de nivell 1/ monogràfic o tenir coneixements d'escalada, així com no és indispensable però si molt recomanable comptar amb experiència en muntanya i alta muntanya. Serà imprescindible una mínima condició física i psíquica i molta motivació.

MATERIAL QUE CAL PORTAR

Obligatori: Calçat de muntanya, casc i arnés d'escalada, assegurador/devallador, 3 mosquetons de seguretat (2 d'ells HMS), 2 anells de cinta cosida Dyneema (120 i 140 cm longitud), 1,5 o 2 de cordino de 5 o 6 mm Ø, frontal, motxilla, roba adient a l'alta muntanya, ulleres de sol, protector solar.

Optatiu: Peus de gat, mosquetons i cintes exprés extensibles, 1 joc de tascons (cada dos alumnes), 1 joc de friends (cada dos alumnes).

Part del material obligatori pot ser llogat a les entitats o aportat per l'equip docent.

NORMES DEL CURS

- Places: mínim 8 alumnes, màxim 12.
- Caldrà tenir el carnet federatiu anual de la FEEC de l'any 2017, tipus C o superior, o tramitar un carnet temporal pels dies del curs (5 € aprox. per dia).
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar permís patern amb fotocòpia del DNI del tutor/a.
- La direcció del curs tindrà la possibilitat de variar el programa previst per causes de força major (condicions climatològiques, etc.).
- L'equip docent es reserva el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, no respectar les indicacions dels monitors i/o no tenir uns mínims d'educació i respecte envers la resta de companys, monitors i medi ambient.
- **Els viatges, àpats, lloguer de material, carnet federatiu i les pernoctacions van a càrrec dels cursetistes.**

INSTRUCTOR/ALUMNE

La ràtio és d'1 instructor per cada 4 alumnes.

INSCRIPCIONS

Fins el 30 de setembre per correu cet@cetorrellenc.cat

CENTRE EXCTA. TORRELENC

Parc de Can Sostres

08629 Torrelles de Llobregat

www.cetorrellenc.cat // cet@cetorrellenc.cat

PROGRAMA

4 d'octubre

Presentació del monogràfic a les 20h.

Sessió teòrica: Material i tècniques de progressió per crestes.

7 d'octubre

- Taller de nusos.
- Ancoratges naturals.
- Col·locació d'ancoratges mòbils.
- Muntatge de reunions simples d'un punt.
- Triangulació de reunions complexes.
- Assegurament al primer i al segon.
- Tècniques d'escalada.
- Ràpel auto-assegurat.
- Ús d'ancoratges mòbils i de les diferents tècniques de progressió i assegurament.

8 d'octubre

- Progressió per cresta a determinar.

COORDINADOR: Albert Villagrasa - 617152836

DIRECTOR: Javier Aznar (Tècnic Esportiu Alta Muntanya e Instructor Alpinisme).
Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya - **ECAM**.

DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC

65 € per alumne amb carnet federatiu anual de la FEEC vigent i adient a l'especialitat.

75 € per alumnes sense carnet federatiu anual de la FEEC (a aquest import s'ha d'afegir el carnet temporal).

Subvenció "Dona i Esport": es retornarà aproximadament el 20% de la inscripció a aquelles dones amb carnet federatiu anual FEEC i que omplin correctament la documentació.