

PROPER CURSOS A LA REGIÓ III:

Escalada	Nivell 1	Març – Abril	Agrup. Excta. Talaia
Jornada tècnica Nutrició i preparació física		Març – Abril	Club Esportiu Korretonencs

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ III:

CENTRE EXCTA. DEL PENEDÈS – CLUB EXCTA. GELIDA – GRUP DE MUNTANYA SANT SADURNÍ – CLUB CENTRE EXCTA. SORDS CATALUNYA – CLUB ESP. KORRETONENCs – ASS. ESP. LA BISBAL VERTICAL – ASS. EXCTA. CAMPI QUI PUGUI - ASS. ESCTA. MONTMELL – LA LIRA VENDRELLenca (SE) – SENDERISTES BISBALENQUES (SE) – ASS.CULT. I RECREATIVA CENTRE EXCTA. DE ST JAUME DELS DOMENYS – AGRUP. EXCTA. TALAIA – ASS. ESP. AMICS DE LA MUNTANYA – CENTRE EXCTA. DE SITGES – ELS XULIUS CENTRE SOCIAL RIBETÀ – GER. ENTITAT CULTURAL I ESPORTIVA (SE) – PROTECTORA DE FOIX, DE LES AUS I NATURA (FAUNA DE CUBELLES, S.E.) – GRUP EXCTA. DEL CENTRE AGRÍCOLA SANT PAU



Foto: Jordi Canyameres ©

CURS D'ALPINISME

De l'11 al 27 de febrer

NIVELL 1

ORGANITZA:

Korretonencs

**CLUB ESPORTIU
KORRETONENCs**

AMB EL SUPORT DE:



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 de baixa dificultat i de forma autònoma. Altres objectius són:

- Conèixer del material bàsic 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 baixa dificultat.
- Conèixer i col·locar amb habilitat i de forma segura els ancoratges per ràpels bàsics en roca i neu.
- Conèixer el terreny de l'alta muntanya i valorar els riscos.

MATERIAL PER CURSETISTA

Piolet i grampons, paraneus, guants (uns de recanvi), frontal, roba i calçat adequat, casc i arnés, davallador (vuit, "reverso", galleda o similar), 2 cordinos llargs (2 metres aprox.), 2 metres de cinta americana, 2 mosquetons de seguretat.

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 d'un instructor per cada quatre alumnes.

CLUB ESPORTIU KORRETONENCs

C/ Catalunya (Poliesportiu Municipal)

08971 Sant Llorenç d'Hortons

www.korretonencs.wordpress.com/ korretonencs@gmail.com

PROGRAMA NIVELL 1

FEBRER

- 11** **PRESENTACIÓ DEL CURS.** Recollida de test 1. Objectius i logística del curs.
SESSIÓ TEÒRICA: Equip i material bàsic per l'alpinisme
- 13** **SESSIÓ TEÒRICA.** Progressió i autoassegurament en roca i neu.
- 15 i 16** **SORTIDA PRÀCTICA.** Lloc: Ull de Ter (Ripollès).
- 20** **SESSIÓ TEÒRICA.** Seguretat en l'alta muntanya.
- 22 i 23** **SORTIDA PRÀCTICA.** Lloc: a concretar (segons nivell dels participants).
- 27** **CLOENDA DEL CURS.** Lliurament de diplomes

DIRECTOR: Jordi Canyameres

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

INSCRIPCIONS: Fins l'11 de febrer de 2014.

A la secretaria del Club Esportiu Korretonencs.

Informació a: korretonencs@gmail.com / 648036881 (Marc).

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.