

PROPERA CURSOS DE LA REGIÓ II (Alt Empordà, Baix Empordà, Garrotxa, Pla de l'Estany, Gironès i la Selva:

Orientació	Nivell 2	A determinar	Centre Excta. Blanes
Orientació	Nivell 1	A determinar	Centre Excta. Amer
Escalada	Nivell 1	Juny	Colla Excta. Cassanenca
Alpinisme	Nivell 1	Març	Grup Excta i Esportiu Gironí

Informa-te'n a 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'ESPARDENYA – ASS. ESP. MATXACUCA – CENTRE EXCTA. BAIX EMPORDÀ – CENTRE EXCTA. MONTCLAR – CLUB ALPÍ PALAMÓS – CLUB ESP. BELLCAIRENC – CLUB EXCTA. ELS PERDUTS DE BEGUR - CENTRE EXCTA. BESALÚ – CENTRE EXCTA. D'OLOT – CLUB POLIESPORTIU SANT JOANENC – GRUP EXCTA. CULT. ALPÍ LLETISSONADA - 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 – ATENEU D'ACCIÓ CULTURAL (SE) – CENTRE EXCTA CELDRÀ – 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 D'ESCALADA TASCONS – CLUB ESP. COLLA EXCTA. ST. JULIÀ LLOR – CLUB EXCTA. BREDÀ – 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'ESQUÍ DE MUNTANYA

Del 13 al 26 de Març

NIVELL 1

ORGANITZA:



COLLA EXCTA.CASSANENCA

AMB EL SUPORT DE :



CURSOS DE PROMOCIÓ 2012

PRESENTACIÓ

L'Esquí de Muntanya és el mitjà que ens ajudarà a moure'ns per l'alta muntanya hivernal.

Amb el curs donarem els coneixements bàsics de l'esquí de muntanya per començar a fer sortides fàcils i amb autonomia.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Es demana un nivell d'esquí alpí de viratge paral·lel i coneixement de la muntanya hivernal. Poder fer un mínim de 500 metres de desnivell.

Aquests coneixements és valoraran en la primera sortida pràctica. En cas de no tenir el nivell mínim exigít no es tornarà l'import de la inscripció.

MATERIAL PER CURSETISTA

- Esquís amb fixacions de muntanya, pells de foca i ganivetes
- Botes d'esquí de muntanya i grampons.
- Roba adient per a l'època hivernal, sac de dormir o màrrega.
- Casc, ARVA, pala i sonda són obligatoris.

Part d'aquest material es pot llogar a les ENTITATS i/o botigues, o bé demanar-lo a la FEEC mitjançant la direcció curs.

NORMES DEL CURS

- Places, de 10 a 15 cursetistes.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2012, tipus D, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs(5 € x dia).
- Edat mínima 16 anys complerts. 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, inclòs el refugi, aniran a compte de l'alumne.

RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

La relació és d'un instructor per cada 5 alumnes.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

110 € per alumne, preu amb subvenció de la FEEC.

Programa DONA i ESPORT: descompte per a noies al acabar el curs.

Fer l'ingrés adjuntant nom i cognoms, DNI, entitat, ref. CURS NIVELL 1, al compte: 2100-0114-51-0101789232

Lloc d'inscripció: A l'entitat coordinadora

COLLA EXCURSIONISTA CASSANENCA

C/ Dolors , 12 –Cassà de la Selva – (Gironès)

Tel:972.46.36.25

www.la-colla.cat / info@la-colla.cat

L'horari de la secretaria és de dilluns a dijous de 18 a 20h.

MARC

DIMARTS 13: PRESENTACIÓ DEL CURS I TEÒRICA

A les 20'30 hores a la botiga d'Aresta, Rbla. Xavier Cugat, 36. Girona.

Coneixement del material bàsic d'esquí de muntanya.

DISSABTE 17 SORTIDA PRÀCTICA: Formigueres

Tècniques específiques de descens per pista i fora pista.

Teòrica: Introducció a l'ARVA i protocols d'ARVA.

Pernoctació en Gîte d'étape a Planès-St Pere dels Forcats.

DIUMENGE 18 SORTIDA PRÀCTICA : Zona de la Cerdanya-Capcir

Tècniques de progressió: Transport dels esquís. Pràctiques d'ascens i progressió amb pells de foca.

Introducció a la tècnica alpina.

DIJOUS 22 TEÒRICA:

A les 20 hores al local de l'Estació. Rbla. Onze de Setembre davant de l'Ajuntament. Cassà de la Selva

Coneixements bàsics de meteorologia i nivologia. Allaus i mantell nival. Actuació en cas d'allaus.

Que és l'ACNA?

DISSABTE 24 SORTIDA PRÀCTICA: Pernoctació al Refugi dels Estanys de la Pera

Aproximació al refugi. Pràctiques d'ascens i ARVES.

Preparació d'una sortida, interpretació d'itineraris.

DIUMENGE 25 SORTIDA PRÀCTICA

Ascensió a un cim de la zona. Pràctiques d'ascens i descens. Interpretació d'un itinerari

DILLUNS 26 CLOENDA I TEÒRICA

A les 19'30 hores al local de l'Estació. Rbla. Onze de Setembre davant de l'Ajuntament. Cassà de la Selva

Xerrada: Alimentació de muntanya. Projecció:Possibilitats de l'esquí de muntanya

Lliurament de diplomes i petit refrigeri

INSTRUCTOR/ALUMNE:

1 instructor per cada 5 alumnes (a les pràctiques).

DIRECTOR: Josep M^a Bosch

Tots els instructors i monitors són membres de l'ECAM.