

PROPER CURSOS DE LA REGIÓ II :

Orientació	Nivell 1	Del 13 al 21 d'abril	Centre Excta. Besalú
Orientació	Nivell 2	A determinar	Centre Excta. Besalú
Escalada	Nivell 1	Maig - Juny	Colla Excta. Cassanenca
Escalada	Nivell 2	Oscubre	Colla Excta. Cassanenca

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 16 de març a l'1 d'abril

ORGANITZA:



NIVELL 3

COLLA EXCTA.CASSANENCA

AMB EL SUPORT DE :



**Generalitat
de Catalunya**



CURSOS DE PROMOCIÓ 2013

PRESENTACIÓ

L'esquí de muntanya, anomenat molt sovint Esquí dels Grans Espais, és en les geleres i cims alpins, quan pren la seva verdadera dimensió.

En el curs donarem els coneixements necessaris de l'esquí de muntanya per començar a desenvolupar-se amb seguretat i desimboltura en aquest ambient.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Es demana un nivell d'esquí alpí de viratge paral·lel, coneixements de la muntanya hivernal i poder fer un mínim de 800-1200m. de desnivell al dia.

Aquest coneixements es valoraran segons el test 1/3 i en la trobada de la primera reunió-presentació.

MATERIAL PER CURSETISTA

- Esquí amb fixacions de muntanya, botes d'esquí de muntanya, pells de foca, ganivetes, casc, ARVA, pala i sonda.

- Grampons, piolet, arnés, dos mosquetons d'assegurança, preferiblement HMS, dos mosquetons de gallet recte, 1'5 mts. de cordí de 6 mm. per a maixards, 3 mts. de cordí de 7 mm.

-Altres materials a concretar a la primera reunió: Corda de 8 mm.x 30 mts., cargols de gel, politges, politges mini-traxion o similars. Reversos o similars. Tiblocs o similars

NORMES DEL CURS

-Places, de 8 a 12 alumnes.

-Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2013, modalitat D, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs(5 € x dia).

-Edat mínima 18 anys.

-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 4 alumnes.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

165 € per alumne, preu amb subvenció de la FEEC.

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

INSCRIPCIÓ

Fins el 15 de març a la seu de l'entitat. Fer l'ingrés adjuntant nom i cognom, DNI, ref. Curs Nivell 3, al número de compte: 2100-0114-51-0101789232

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.

MARÇ

Dissabte 16 10h. Presentació i sessió teòrica: Didàctica de material.
Lloc: Sala l'Estació de Cassà de la Selva.
15 h. Sessió teòrica: Preparació i organització d'una sortida

Dimecres 27 DESPLAÇAMENT. Per la tarda, inici viatge a Pralognan

Dijous 28 ARRIBADA a Pralognan. Pujada al refugi Col de la Vanoise.
Correcció tècniques de progressió. Protocol d'ARVA i recerca.
Pràctiques sobre seguretat. Estructura i anàlisi del mantell nival.

Divendres 29 TÉCNIQUES ALPINES. Nusos, ancoratges, Ràpels. Progressió en glacera. Rescat i salvament en esquerdes. Bivacs de fortuna.

Dissabte 30 DESPLAÇAMENT. Possible ascensió a un cim de la zona.
Itinerari de glacera. Perfeccionament de descens, recursos variis.
Pernoctació en refugi lliure.

Diumenge 31 DESPLAÇAMENT. Tornada al Col de la Vanoise.
Itinerari de glacera. Perfeccionament de descens, recursos variis.

ABRIL

Dilluns 1 DESPLAÇAMENT a Pralognan. Viatge de tornada

CLOENDA. Data a determinar.

DIRECTOR: Daniel Lacom a i Josep M^e Bosch
Tots els instructors i monitors són membres de l'ECAM.