



MONOGRÀFIC D'EXCURSIONISME I MITJA MUNTANYA

Introducció a totes aquelles tècniques i coneixements que ens permetran portar a terme activitats per baixa muntanya i/o mitja muntanya amb autonomia: orientació, bivac, segureta, progressió i protocol de rescat.

1 Sessió teòrica 2 Sortides pràctiques



PROGRAMA DEL CURS

SESSIONS TEÒRIQUES: de 19.30h a 21:30h al CEC, c/ Paradís 10

1a. sessió: Presentació del curs.
Equip i Material.
Planificació cap de setmana.

SORTIDES PRÀCTIQUES: (Ulldeter, Serra Cavallera... A determinar segons condicions)

Cap de setmana: Tècnica de progressió: herba, tartera i grimpada.
Introducció a l'orientació.
Muntatge de bivac.
Seguretat: Interpretació de l'entorn i protocol de rescat.
Conscienciació mediambiental.

MÍNIM - MÀXIM: Mínim de 5 fins a un màxim de 8 persones

EL PREU INCLOU:

- 1- Assegurança d'accidents i RC pròpia del CEC.
- 2- Material tècnic col·lectiu.
- 3- Classes teòriques i pràctiques.
- 4- Tècnics Esportius titulats pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.
- 5- Xec del 15% de descompte per a cada participant a la botiga *Salewa Store* de Barcelona.
- 6- Manutenció dels Tècnics.

EL PREU NO INCLOU:

- 1- Les despeses de transport (els alumnes s'organitzen amb cotxes particulars).
- 2- Manutenció de les sortides de pràctiques.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA: Nivell de forma física adequada per a l'activitat.

Consulta si tens el nivell esportiu mínim a través del següent formulari: <https://goo.gl/qKlu0D>

INFORMACIÓ GENERAL

Ràtio: 1 tècnic per cada 8 participants.

Material necessari per l'activitat per part de l'alumne:

- Botes de tresc i roba tècnica adequada per realitzar l'activitat (sintètica).
- Motxilla mínim 40 l, roba d'abric, impermeable/transitable, guants, gorro i gorra.
- Bastons telescòpics, màrfega, sac de dormir (mínim 0º confort), recomanable funda de bivac i ràfia d'uns 2x2m.
- 4 o 5 metres de cordino primet.
- Cantimplora mínim 1l, menjar, fogonet, carga de gas i estris de cuina.
- Mapa i porta-mapa i brúixola.
- Recomanable farmaciola

*Tots els dubtes respecte al material es resoldran durant la primera sessió teòrica.

Amb la participació al curs, s'accepten les següents condicions: <http://docs.cec.cat/public/0000/0002/full-condicions.pdf>

