

GRUP DE MUNTANYA 4 COLUMNES

TEMPORADA 2021/2022

GRUP DE GRANS (dels 14 als 17 anys)



El GM4C

El Grup Quatre Columnes és una porta d'entrada al món de la muntanya i una formació per infants i jovent. És un projecte lineal que té com a objectiu acabar formant als participants per tal que siguin autònoms en diferents terrenys i hagin adquirit els coneixements necessaris.

Organitzat per voluntaris provinents del món del lleure educatiu i de la muntanya i dels professionals del CEC farem excursions, orientació, vies ferrades, raquetes de neu, espeleologia, tallers de natura, jocs al medi natural, visites a museus...



Grups: Petits, Mitjans i Grans

Per tal de millorar la convivència i donar sentit a les diferents dinàmiques, tallers i activitats el GM4C es divideix en tres grups segons les edats. En el cas del grup de Petits/es (dels 6 als 9 anys) i el grup Mitjans (dels 10 als 13 anys), sempre comparteixen trajecte, espai i localització però les activitats que realitzen no sempre seran plegats.

En el cas del grup de grans, dels 14 als 17 anys, l'organització, localitzacions i activitats no sempre són les mateixes dels altres grups.

Aquestes divisions, es fan per tal de poder treure el màxim profit de les activitats, ajudar a la dinàmica dels grups i facilitar l'adaptació als diferents nivells.

Cada un dels grups estarà format per un màxim de 12/16 participants.



Grup de Grans

El grup de grans del 4 Columnes, té un funcionament diferent als grups de petits i mitjans, en aquest cas els joves interactuen molt més en el disseny de les sortides i prenen decisions a l'hora de decidir certes activitats.

L'objectiu, és seguir amb la tecnificació i aprenentatge de la muntanya i la natura, realitzar les primer ascensions amb certa dificultat i començar a descobrir diferents disciplines més tècniques.

En el cas del grup de grans, només realitzen una sortida mensual i les de dos dies, però sempre tindran les portes obertes a venir a ajudar als dirigents i tècnics amb les sortides d'un dia del grup petits i mitjans.

Els i les joves que conformen aquest grup, si ho desitgen, seran els futurs monitors/es, voluntaris i tècnics del GM4C.



Les sortides del GM4C

Sortides de territori:

Les sortides de territori són de dia sencer, intentem quedar ben d'hora al matí per passar el màxim temps a la natura o la muntanya i realitzar diferents activitats. El mètode de transport, pot ser amb autocar o transport públic, depenent de la complexitat per arribar al lloc.

Sortides amb pernocta:

Un cop al trimestre, el GM4C marxem a passar la nit fora, en cases de colònies, refugis o quan fa bon temps d'acampada. Aquest tipus d'activitat les realitzem el GM4C al complet i el grup de grans també comparteix espai amb els infants d'aquesta manera creem vincles i aprenem d'uns als altres. En aquest cas el mètode de transport pot ser en autocar o en algunes ocasions el punt de trobada és directament a lloc a causa de la dificultat d'arribar-hi amb transport públic.



Calendari de sortides 2021/2022

TIPOLOGIA	TRANSPORT	LOCALITZACIÓ	DATA
OCTUBRE			
Sortida territori:	TRANSPORT PÚBLIC	Ascensió al Puigraciós	17/10/2021
NOVEMBRE			
Sortida amb pernocta	(FAMILIES)	La Devesa , coneixent Osona.	27 i 28 /11/2021
DESEMBRE			
Sortida territori:	(AUTOCAR)	Turó de l'Home i les Agudes	19/12/2021
GENER			
Sortida territori:	TRANSPORT PÚBLIC	Tresc al costat del mar.	23/01/2022
FEBRER			
Sortida amb pernocta	(FAMILIES)	Ascensió hivernal a Vallter	26 i 27/02/22
MARÇ			
Sortida territori:	(AUTOCAR)	Escalada en roca.	27/03/2022
MAIG			
Sortida amb pernocta	(AUTOCAR)	Ascensió al Pedraforca, la muntanya imponent.	21 i 22/05/22
JUNY			
Sortida territori:	Pendent de decisió	Activitat escollida i proposada pel grup	19/06/2022



Material

Un dels aspectes més importants en els esports de muntanya i les activitats al medi natural és el material.

Per descomptat, en les activitats més tècniques o específiques el material serà proporcionat pel CEC, però si que hi ha cert material individual que poc a poc si que serà necessari i s'haurà d'anar adquirint a mesura que es vagin fent i descobrint noves activitats i disciplines.

Abans de cada sortida, en el correu recordatori s'enviarà el llistat de material específic per aquella sortida.

A continuació us fem una llista general per a les activitats d'un dia i de més d'un dia. Si teniu dubtes, sabeu que sempre podeu preguntar als dirigents i tècnics del GM4C.



Material necessari sortides d'1 dia

- Roba esportiva i còmode. (En algunes ocasions, banyador i xancles de riu)
- Calçat esportiu còmode si és de muntanya, millor. (En sortides de muntanya es recomanable que siguin botes de mitja canya)
- Roba d'abric (Jaqueta, impermeable, forro polar, braga de coll, barret...)
- Una motxilla adequada a la mida de l'infant. (10/15l).
- Cantimplora o ampolla reutilitzable.
- Esmorzar, dinar i ganyips o fruita per anar picant durant l'activitat.
- Ulleres de sol, crema solar i gorra.
- Si en teniu també podeu portar: guies de natura, binocles, lupes...
- T-16. (Si no la teniu la podeu sol·licitar al següent web: <https://www.t-16.cat/Publica/T12/Inicio.aspx>)



Material necessari sortides amb pernocta

A part del material per a sortides d'un dia , en les sortides de més d'un dia o on farem nit, el material necessari serà similar al que estem acostumats a utilitzar en unes convivències o colònies:

- Motxilla gran (on hi càpiga tot)
- Sac de dormir.
- Llanterna frontal.
- Muda de roba esportiva de muntanya.
- Plat, coberts i got. (En algunes ocasions).
- Tovallola, xancletes i material higiènic (raspall i pasta de dents, sabó...)
- Pijama o roba per dormir.



INSCRIPCIONS, PREUS I PAGAMENTS

Per formar part del GM4C cal que el participant sigui soci/a del CEC, la inscripció es pot realitzar al formulari que trobareu al web del grup o en el següent enllaç:

<https://forms.gle/eBoVt6jYxg3oJuqk7>

El preu és mensual i inclou totes les sortides que trobareu indicades en aquest document. Algunes de les sortides inclouen el transport en autocar i altres en transport públic, però en algunes ocasions el transport no està inclòs i caldrà portar els i les participants fins el punt de trobada. El pagament d'aquesta activitat es farà mitjançant domiciliació bancària entre els dies 1-5 de cada mes al compte on es tingui domiciliada la quota de soci de l'inscrit.

En el cas que vulgueu fer només algunes sortides puntuals, també ho podeu fer, però caldrà fer la inscripció general del web i la inscripció individual de la sortida i el pagament corresponent via telefònica o presencial a la seu del CEC. Els preus en aquest cas, els trobareu indicats al nostre web en cada una de les activitats. En el cas que el o la participant encara no sigui soci/a, cap problema! Us podeu inscriure en fins un màxim de 2 sortides consecutives fent la inscripció i pagament (preu No soci) via telefònicament o presencial i així ens coneixerem! Quan ho tingueu clar podreu realitzar la vostra alta de soci/a!



INSCRIPCIONS AL GM4C. (Grup Grans):

•**Preu:** 38,5€/mensuals.

•**Què inclou?** Totes les sortides del GM4C d'Octubre a Juny. Obsequi de final de temporada.

•**Procés d'inscripció:** Cal donar-se d'alta de soci/a a l'entitat i posteriorment omplir el formulari d'inscripció del GM4C que trobareu al web.

INSCRIPCIONS PUNTUALS A LES SORTIDES DEL GM4C. (Grup Grans):

•**Preus:**

-Sortides de territori: 42,5€

-Sortides amb pernocta: 68,5€

•**Procés d'inscripció:** Cal omplir el formulari del web del GM4C i inscriure's a cada una de les activitats desitjades via telefònica o presencial a la seu del CEC.



Altres Activitats del CEC

Al llarg de l'any, són moltes les activitats que s'ofereixen des de l'àrea d'Infants i jovent del CEC, tant durant el període escolar com en els períodes no lectius. El GM4C junt amb els extraescolars de trail running i escalada són la principal proposta d'activitats durant el curs escolar. En les vacances de setmana santa i estiu, s'organitzen diferents casals de muntanya i natura, estades, campaments i rutes. A mesura que es van determinant aquestes activitats, es van actualitzant amb tota la informació al web.





**El Centre Excursionista de Catalunya dona suport
als Objectius de Desenvolupament Sostenible**

SG-RSC-ODS
Sistema de Gestión de la
RSC alineado con los ODS
BUREAU VERITAS
Certification

