

# GRUP DE MUNTANYA 4 COLUMNES

---

Temporada 2022-2023

[activitatsij@cec.cat](mailto:activitatsij@cec.cat) - [www.grnatura.cec.cat](http://www.grnatura.cec.cat) - Tlf.933152311

# 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.





# Petits/es i mitjans

El grup de petits/es i mitjans pretenen ser la porta d'entrada i descoberta al món de la muntanya i la natura. Les diferents propostes del curs tenen com objectiu familiaritzar-se amb els diferents aspectes que cal conèixer per a fer activitat al medi natural, despertar la inquietud per a la natura en tots els seus àmbits i posar en relleu la importància de la preservació i cura del nostre planeta.

Des d'un punt de vista més personal, és en aquestes edats on la autonomia, la convivència i la socialització prenen també un aspecte molt rellevant en la dinàmica del grup.

# Les sortides del GM4C

## SORTIDES DE PROXIMITAT:

Són les sortides més properes a la ciutat i l'àrea metropolitana, normalment tenen un horari més reduït i cap a les 17 hores tornem a estar al punt de trobada. Aprofitem per conèixer la natura que envolta la ciutat, museus i equipaments d'interès natural així com per a realitzar tallers relacionats amb els esports de muntanya i la natura.

## 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 2022/2023

## OCTUBRE

Sortida proximitat	09/10/2022	Coneixem-nos!
Sortida territori	16/10/2022	Catalunya en Miniatura

## NOVEMBRE

Sortida proximitat	06/11/2022	Parc de Can Mercader
Sortida amb pernocta	26 i 27 /11/2022	MONTSENY

## DESEMBRE

Sortida territori	18/12/2022	Ruta de les fonts de Collserola
-------------------	------------	---------------------------------

## GENER

Sortida territori	22/01/2023	Ruta dels arbres de Vallcàrquera
-------------------	------------	----------------------------------

## FEBRER

Sortida proximitat	12/02/2023	MUSEU/ZOO/AQUARIUM
Sortida amb pernocta	25 i 26/02/23	CERDANYA

## MARÇ

Sortida proximitat	12/03/2023	Montjuïc
Sortida territori	26/03/2023	Escalada i orientació

## ABRIL

Sortida proximitat	16/04/2023	Activitats mediambientals a la platja
--------------------	------------	---------------------------------------

## MAIG

Sortida proximitat	07/05/2023	Visita al CRAM!
Sortida amb pernocta	20 i 21/05/23	A determinar

## JUNY

Sortida territori	18/06/2023	Sortida familiar Cloenda
-------------------	------------	--------------------------

# 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 de cada 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.



# Sortides d'un 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>





# 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 en les primeres ocasions serà similar al que estem acostumats a utilitzar en unes convivències o colònies escolars:

- Motxilla gran (on hi càpiga tot)
- Sac de dormir.
- Llanterna, a poder ser frontal.
- Muda de roba esportiva i/o 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://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf5XYW6hFTIaN-nEcd13EuWsWlo7yWUIhI5FY\\_JtfOWnzXSBg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf5XYW6hFTIaN-nEcd13EuWsWlo7yWUIhI5FY_JtfOWnzXSBg/viewform)

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 Petits i Grup Mitjans):**

- **Preu:** 52,5€/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 Petits i Grup mitjans):**

### • **Preus:**

- Sortides de proximitat: Socis/es: 16,5€ / No socis/es: 19,5€
  - Sortides de territori: Socis/es: 42,5€ / No socis/es: 50,5€
  - Sortides amb pernocta: Socis/es: 68,5€ / No socis/es: 85,5€
- **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

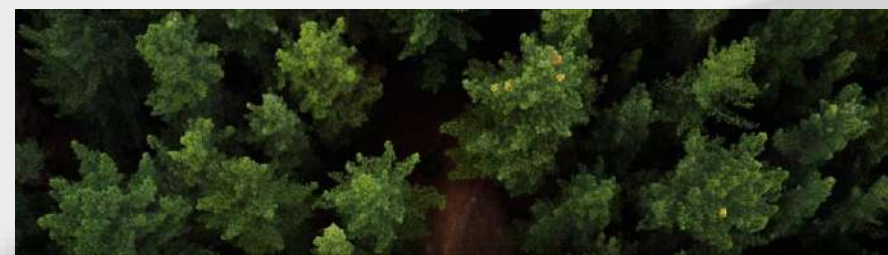
Al llarg de l'any, són moltes les activitats que s'ofereixen des de l'àrea d'Infants i jovent del CEC, tant durant el període escolar com en els períodes no lectius. El GM4C junt amb els extraescolars de trail running i escalada són la principal proposta d'activitats durant el curs escolar. En les vacances 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 a l'apartat Infants i Jovent de la nostra web.

**[www.grnatura.cec.cat](http://www.grnatura.cec.cat)**

# El Grup de Muntanya 4 Columnes forma part del projecte GR Natura del CEC

## SENDER EDUCATIU

[grnatura@cec.cat](mailto:grnatura@cec.cat) - [www.grnatura.cec.cat](http://www.grnatura.cec.cat) - Tlf.933152311



### NATURA

Apostem pel medi natural com a agent educatiu per desenvolupar la proposta



### TERRITORI

Proposem activitats arreu del territori per descobrir la seva riquesa



### ESPORT

Oferim la possibilitat de conèixer, de manera pràctica, diferents disciplines esportives vinculades a la muntanya



### EIXOS

### PEDAGÒGICS

Presentem una eina de llarg recorregut, amb uns eixos pedagògics adaptats al currículum escolar



### VALORS

Incorporem l'educació en valors com a eix transversal del projecte