

GRUP DE MUNTANYA

4 COLUMNES

GRUP JOVENT

Temporada 2022-2023

activitatsij@cec.cat - 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:

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 jovent, dels 14 als 18 anys, l'organització, localitzacions i activitats no 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.





JOVENT

El grup jovent 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 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.

CALENDARI 2022/2023

OCTUBRE	
Sortida	16/10/2022
NOVEMBRE	
Sortida AMB PERNOCTA	26 i 27 /11/2022
DESEMBRE	
Sortida	18/12/2022
GENER	
Sortida	22/01/2023
FEBRER	
Sortida AMB PERNOCTA	25 i 26/02/23
MARÇ	
Sortida	26/03/2023
ABRIL	
Sortida	16/04/2023
MAIG	
Sortida AMB PERNOCTA	20 i 21/05/23
JUNY	
Sortida	18/06/2023

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/1FAIpQLSdFwJ4dTatYiXDA682kotUmljVgfVwGclCtLypseZwVKE3Bg/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 Jovent):

- **Preu:** 40,5€/mensuals.
- **Què inclou?** Totes les sortides del Jovent 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):

- **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 (el preu es publicarà al web segons la sortida).

**LA PRIMERA SORTIDA DEL DIA 16 D'OCTUBRE ÉS GRATUÏTA, PERÒ CAL
OMPLIR EL FORMULARI D'INSCRIPCIÓ!**

S'ENVIARÀ EL LLOC I HORA DE TROBADA ALS I LES INSCRITES!

Altres activitats del CEC

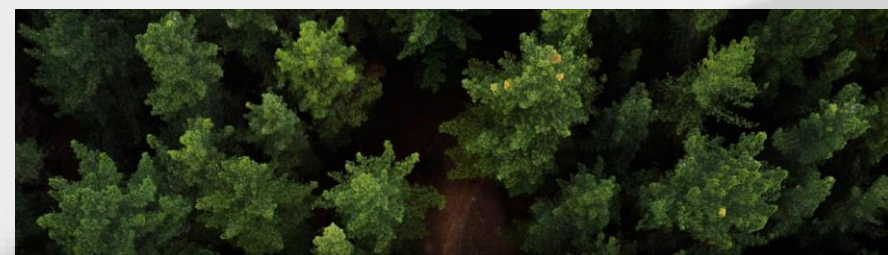
Al llarg de l'any, són moltes les activitats que s'ofereixen des de l'àrea d'Infants i jovent del CEC, tant durant el període escolar com en els períodes no lectius. El GM4C junt amb els extraescolars de trail running i escalada són la principal proposta d'activitats durant el curs escolar. En les vacances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

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

SENDER EDUCATIU

grnatura@cec.cat - 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