

ENTITATS DE LA REGIÓ I (VALLÈS):

ASS. ESP. ULLASTRELL – ASS. EXCTA. ALTIPLÀ – ASS. EXCTA. ESCOLTES I GUIES – ASS. EXCTA. POLINYÀ – CENTRE ESPELEOLÒGIC ALPÍ VALLESÀ – CENTRE EXCTA. DE CASTELLAR – CENTRE EXCTA. DE RUBÍ – CENTRE EXCTA. DE TERRASSA – CENTRE EXCTA. RIPOLLET – CENTRE MUNTANYENC SANT LLORENÇ – CLUB CENTRE EXCTA. LLORENÇÀ – CLUB CENTRE EXCTA. PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS – CLUB D'ESPORTS DE MUNTANYA Cerdanyola – CLUB ESP. MINDUNDIS TEAM – CLUB EXCTA. DONAALPINA – CLUB EXCTA. INDEPENDENT DE CATALUNYA – CLUB EXCTA. SANT QUIRZE DEL VALLÈS – CLUB FALCONS DE SABADELL – CLUB MUNTANYENC DE TERRASSA – CLUB MUNTANYENC SANT CUGAT – CLUB NATACIÓ TERRASSA (SE) – CORREDORS DE FONS DE VILADECAVALLS – EL CIM, CENTRE EXCTA. MONTCADA I REIXAC – EXCURSIONISTES. CAT (SE) – GRUP EXCTA. LA FLORESTA – JOVENTUT ATLÈTICA MONTCADA – PENYA CICLISTA NICKY'S (SE) – SERVEI GRAL. D'INFORMACIÓ DE MUNTANYA-SGIM – STAT. CORAL OB. LA GLÒRIA SENTMENAT (SE) – UNIÓ ATLÈTICA TERRASSA (SE) – UNIÓ EXCTA. DE SABADELL – UNIÓ EXCTA. MATADEPERA – AGRUP. EXCTA. GRANOLLERS – ASS. EXCTA. LLEURE MONTORNÈS – CENTRE EXCTA. CARDEDEU – CENTRE EXCTA. GARRIGUENC – CENTRE EXCTA. LLINARS DEL VALLÈS – CENTRE EXCTA. MONTMELÓ – CENTRE EXCTA. PARETS – CENTRE EXCTA. SANT CELONI – CENTRE EXCTA. SANT FELIU CODINES – CENTRE EXCTA. TUAREG – CLUB ATLÈTIC CALDERÍ – CLUB CAMÍ DELS IBERS TRAIL RUNNING – CLUB CENTRE EXCTA. CALDES DE MONTBUI – CLUB ESP. D'ACTIVITATS DE MUNTANYA PARETS-CAM – CLUB EXCTA. CAMINAIRES DE VILAMAJOR – CLUB EXCTA. PALAUTORDERA – CLUB MUNTANYENC MOLLET – COMISSIÓ SANT ANTONI ABAT (SE) – LES GUILLES, JUNTS PELS CAMINS – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA DE LA VALL DE TENES.



CURS D'ALPINISME

Del 29 de novembre al 29 de
desembre

NIVELL 2

ORGANITZA:



**CLUB MUNTANYENC
MOLLET**

AMB EL SUPORT DE:



**Generalitat
de Catalunya**



CURSOS PROMOCIÓ 2019

PRESENTACIÓ

Fer alpinisme vol dir escalar a l'alta muntanya. L'alçada, els ambients severos i els terrenys precaris són condicions habituals en la pràctica de l'alpinisme.

OBJECTIUS I CONTINGUTS

L'objectiu principal d'aquest curs és dotar a l'alumne dels coneixements i de les capacitats que el permetin progressar amb seguretat a l'hora de fer ascensions d'alta muntanya de dificultat mitjana i de forma autònoma. Altres objectius són:

- Coneixement del material de roca, neu i glaç, i de l'equip d'alpinisme.
- Progressar amb seguretat per terreny de roca i neu.
- Assolir confiança en la progressió per terreny de roca i neu de dificultat mitjana.
- Coneixement i habilitat en una segura col·locació dels ancoratges per ràpels en roca i neu.
- Coneixement del terreny de l'alta muntanya i valoració de riscos.

EQUIP I MATERIAL PER CURSETISTA

- Roba i vestimenta 3 capes, adequada al medi. (Polaines, gorra, guants, buff, paravent impermeable ...)
- Botes d'alpinisme amb sola rígida o semi-rígida.
- Piolet i grampons de travessa. (opcional; piolet i grampons tècnics).
- Arnes i casc.
- 2 Mosquetons de seguretat HMS de tanca manual o rosca, 4 mosquetons de seguretat amb tanca manual o de rosca, 2 anelles cosides de 120, 1 cordino de diàmetre 6 mm x 150 cm. I un cordino de diàmetre 7mm x 5m.
- Una Plaqueta per a doble corda, assegurador – descensor.
- Motxilla de 30l.
- Farmaciola personal, llanterna frontal, manta tèrmica i navalla.
- Menjar i aigua per la durada de l'activitat.
- Protecció solar (ulleres, crema).
- Una corda doble ½ de 60m. (amb tractament repel·lent a l'aigua és millor)
- DVA, pala i sonda.
- 5 cintes exprés extensibles de 60 o 120cm.
- Un joc de tascons i/o friends.
- Qui no tingui material pot consultar amb l'entitat el material disponible.

NORMES DEL CURS

- Places: mínim 6 alumnes i màxim 12 alumnes. Els inscrits han de ser múltiples de 6, si s'ha arribat a 6 alumnes, s'han d'apuntar en llista d'espera fins arribar a 12 alumnes.
- Caldrà tenir la llicència federativa de la FEEC de l'any 2019 adient a l'especialitat.
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada de la tutela i adjuntar fotocòpia de DNI (tutors).
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques o altres, ho aconsellen.
- El participant assumeix doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li doni per part del professorat.
- Els viatges, àpats i pernотacions, inclòs el refugi, aniran per compte de l'alumne.

CLUB MUNTANYENC MOLLET

Pineda Fosca, 6 "Casal La República"

08100 – MOLLET DEL VALLES

935791285

www.cmmollet.cat // cmuntanyencmollet@gmail.com

PROGRAMA

NOVEMBRE

29 de novembre **PRESENTACIÓ DEL CURS.** Presentació. Objectius i logística del curs.
CLASSE TEÒRICA. Material i equip per l'alpinisme.

DESEMBRE

21 i 22 de desembre **SORTIDA TEÒRICO-PRÀCTICA.** Vallter (Ripollès). Progressió i autoassegurament en roca i neu.

28 i 29 de desembre **SORTIDA TEÒRICO-PRÀCTICA.** Vallter (Ripollès). Seguretat en l'alta muntanya.
Cloenda del curs i lliurament de diplomes.

La presentació i la classe teòrica tindrà lloc al local de l'entitat de 20 h a 22h.

DIRECTOR: Jordi Gerones

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya – ECAM.

DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC

125 € per alumne amb llicència federativa anual de la FEEC.

140 € per alumne sense llicència federativa anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost de la llicència temporal).

El alumne amb llicència federativa anual, que pertanyi a la Divisió Territorial del Vallès, gaudiran d'una subvenció de 10€ en finalitzar el curs amb aprofitament i assistència presencial mínima del 80% de les sessions (fins a exhaurir la subvenció).

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

INSCRIPCIONS:

Fins el dia 26 de novembre de 2019 a la seu de l'entitat.

INSTRUCTOR/ALUMNE

-La ràtio és d' 1:6 i 1:3.