

Curs d'excursionisme

4 i 5 de maig de 2019



Organitza:

Col·labora:



PRESENTACIÓ

Aquest curs d'excursionisme va dirigit a totes aquelles persones que es volen iniciar en el món de l'excursionisme, o volen millorar els seus coneixements d'orientació i interpretació de cartografia.

L'objectiu del curs és proporcionar els coneixements bàsics per gaudir d'una activitat d'excursionisme amb seguretat. Ja que tenim clar, que l'única manera d'evitar una situació de risc és tenir uns bons coneixements.

Aprendre a interpretar els mapes, a orientar-nos amb la brúixola, a identificar els principals perills que comporta la pràctica de l'excursionisme, són elements claus per poder minimitzar el risc i gaudir de la muntanya amb la màxima seguretat.

Aprendrem a:

- planificar una sortida, a calcular distàncies, desnivells i temps
- a interpretar el mapa i a utilitzar la brúixola per orientar-nos
- a obtenir les coordenades d'un punt amb l'ajuda del mapa
- coneixerem l'equipament necessari i l'alimentació adequada per la pràctica de l'excursionisme
- aprendrem a identificar els principals elements de perill del medi natural i gestionar el risc
- aprendrem a què fer en cas d'accident

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

El curs consta de dues jornades pràctiques sobre el terreny, on combinarem la pràctica amb la teòrica.

Tot i no ser molt exigent físicament, sí que es demana que estigueu preparats per caminar una distància d'uns 10 km i que pugueu fer uns 500 metres de desnivell al dia.

MATERIAL PER CURSETISTA

- roba adequada per caminar per muntanya
- paravent
- botes de tresc (que protegeixin el turmell)
- motxilla petita (d'uns 15-20l.)
- ulleres de sol
- crema per protegir-se del sol
- bastons (opcional)
- aigua
- menjar per la sortida
- farmaciola personal
- *brúixola de base transparent, si pot ser altímetre, i mapa de la zona qui en tingui (sinó, la organització proporcionarà fotocòpia del mapa)

*S'informarà del lloc on anem els dies previs a la realització del curs.

NORMES DEL CURS

- Places, mínim 8 cursetistes i màxim 16.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2019, tipus A (o superior), o tramitar una assegurança temporal pels 2 dies de pràctiques curs (14 €).
- Edat mínima 16 anys complerts. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada pels pares o tutors.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques ho aconsellen.
- Els viatges i els àpats aniran a compte de l'alumne.

RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

La relació és d'un instructor per cada 8 alumnes.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

110 € per alumne.

Descompte de 10€ als socs de la Unió Excursionista de Vic: 100 €

Si us cal llicència temporal afegir 14€.

INSCRIPCIONS

Inscriure's a través del web www.unioexcursionistavic.org seguint els passos indicats i efectuant el pagament electrònic amb tarja, fins que

s'arribi al màxim de places disponibles o bé fins la **data límit : dijous 25 d'abril de 2019.**

També us podeu inscriure personalment a la secretaria de l'entitat on caldrà fer el pagament amb efectiu o tarja per formalitzar la inscripció. Les places s'adjudicaran per rigorós ordre d'inscripció/pagament.

Unió Excursionista de Vic

"Casa Galadies" C/ Riera 22, Vic

938855120

Mail: escola@unioexcursionistavic.org

PROGRAMA

Dissabte 4 de maig (tot el dia)

Jornada pràctica – 8:00h Xemeneia del Sucre, Avda. del Mercat, Vic (entre l'edifici del Sucre i el pàrquing del supermercat).

Des d'aquest punt ens repartirem en cotxes i ens dirigirem el lloc d'inici de la sortida (zona de mitja muntanya a menys d'una hora de Vic).

Durant la jornada de pràctica treballarem la interpretació de mapes, la utilització de la brúixola, el càlcul de distàncies, desnivells i temps, l'equipament, la vestimenta, l'alimentació i la hidratació en muntanya, la meteorologia, el tipus de terreny, els principals elements de risc de l'activitat i com minimitzar-los, i l'actuació en cas d'accident.

Diumenge 5 de maig (tot el dia)

Jornada pràctica – Lloc i hora a concretar el dia anterior.

Lloc: zona de mitja muntanya a menys d'una hora de Vic, possiblement al Prepirineu.

Sortida de pràctica on continuarem amb els temes tractats el dia anterior, analitzarem els possibles dubtes que sorgeixin i farem un exercici pràctic de planificació d'una ruta.

Direcció del curs: Alba Rovira

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya-**ECAM o Tècnics Esportius de Mitja Muntanya.**