

CURS EXCURSIONISME

5, 10, 16 i 17 d'abril de 2016



MAPES ORIENTACIO SEGURETAT MEDI NATURAL



Tens plans per aquest cap de setmana?
I si el temps es gira i la boira ens atrapa?
Vols aprendre a orientar-te a la muntanya?
O, potser pensaves fer una travessa aquest estiu?

Vine a la Unió a aprendre amb nosaltres!

PRESENTACIÓ

L'objectiu principal d'aquests curs d'excursionisme és proporcionar els coneixements bàsics per gaudir d'una activitat d'excursionisme amb seguretat.

Aprendre a moure'ns de manera autònoma a la muntanya, progressar per diferents terrenys, planificar les nostres rutes, o identificar els riscos per tal de minimitzar-los i així poder realitzar la nostra activitat amb la màxima seguretat.

Encara que utilitzem un GPS, mai no hauríem de dependre exclusivament d'ell.

TEMARI

Interpretació de mapes.

Càlcul de distàncies, desnivells i temps.

Utilització del mapa i la brúixola per orientar-se.

Coneixement dels principals perills que comporta la pràctica de l'excursionisme.

Coneixement i conscienciació mediambiental.

Planificació de rutes i logística en travesses de muntanya.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

El curs consta d'una part teòrica i dues sortides de pràctiques. La primera sortida d'una jornada, i la segona de dues jornades amb pernoctació en refugi. Tot i no ser molt exigent físicament, sí que es demana que estigueu preparats per caminar una distància d'uns 15 km i que pugueu fer uns 500 metres de desnivell al dia. Les jornades seran de 8 hores aproximadament.

MATERIAL PER CURSETISTA

- roba adequada per caminar per muntanya
 - paravent
 - botes de tresc (que protegeixin el turmell)
 - motxilla (d'uns 30-35l.)
 - sac-llençol per a la nit al refugi
 - ulleres de sol
 - crema per protegir-se del sol
 - bastons (opcional)
 - farmaciola personal
 - *brúixola de base transparent, si pot ser altímetre, i mapa de la zona qui en tingui (sinó, l'organització proporcionarà fotocòpia del mapa)
- *qualsevol dubte sobre el material el comentarem durant la sessió teòrica.

NORMES DEL CURS

- Places, mínim 8 cursetistes i màxim 16.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2016, tipus A (o superior), o tramitar una assegurança temporal per els tres dies de pràctiques del curs (7€ X dia).
- 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, la pernoctació al refugi 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

120 € per alumne.

Descompte de 10 € als socis de la Unió Excursionista de Vic: 110 €.

Si us cal llicència temporal afegir 7€ X dia (21€)

INSCRIPCIONS

Inscriure's a través del web www.unioexcursionistavic.org seguint els passos indicats i efectuant el pagament electrònic amb targeta, fins que s'arribi al màxim de places disponibles o bé fins a la data límit: diumenge 3 d'abril de 2016.

També us podeu inscriure personalment a la secretaria de l'entitat on caldrà fer el pagament amb efectiu o targeta 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

5 d'abril a les 19:30

Jornada teòrica. – Sala d'actes de la Casa Galadies

Presentació del curs i dels objectius

Teòrica: interpretació de mapes, brúixola, càlcul de distàncies, desnivells i temps. Equipament, vestimenta, alimentació, etc.

10 d'abril

Jornada pràctica. – Lloc i hora a concretar el dia de la sessió teòrica.

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

16 i 17 d'abril

Jornades teòrico-pràctiques. – Lloc i hora a concretar.
Pernoctació en un refugi guardat del Pirineu.

Sortides de pràctiques on es treballaran tots els temes tractats en la sessió teòrica.

ORGANITZACIÓ
UNIÓ EXCURSIONISTA DE VIC