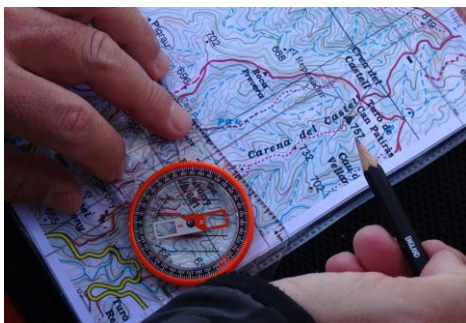


# Curs d'excursionisme

3 i 4 de març de 2023



## PRESENTACIÓ

Aquest curs d'excursionisme va dirigit a totes aquelles persones que s'inicien en l'excursionisme o volen millorar els seus coneixements d'orientació i interpretació de mapes.

L'objectiu del curs és proporcionar els coneixements bàsics d'orientació i cartografia, aprendre a planificar una ruta, identificar els principals perills amb els que pot topa l'excursionista i aprendre a minimitzar el risc per gaudir de la muntanya amb seguretat.

### Aprendrem a:

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

## NIVELL ESPORTIU MÍNIM

El curs consta d'una sessió teòrica de 2'5 hores a l'aula, i una jornada pràctica de dia sencer sobre el terreny. Tot i no ser molt exigent físicament, sí que es demana que estiguen preparats per caminar una distància d'uns 12 km i que puguin fer uns 500 metres de desnivell al dia.

Organitza:

Col·labora:



## MATERIAL PER CURSETISTA

- roba adequada per caminar per muntanya
- paravent
- recomanable botes de mitja canya (que protegeixin el turmell)
- motxilla petita (d'uns 15-20l.)
- ulleres de sol i crema per protegir-se del sol
- bastons (opcional)
- aigua i menjar per la sortida
- farmaciola personal
- paper, regla petit, llapis i material per prendre apunts
- brúixola de base transparent (tipus SILVA) **\*indispensable per la sessió teòrica!** 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 a la sessió teòrica.

## NORMES DEL CURS

- Places, mínim 6 cursetistes i màxim 10.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2023, tipus A (o superior), o tramitar una assegurança temporal pel dia de pràctiques.
- 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 10 alumnes.

## DRETS D'INSCRIPCIÓ

- Soci federat 55 €
- Soci no federat 59 €
- No soci, federat 58 €
- No soci, no federat 62 €

## INSCRIPCIONS

Inscriure's al web [www.unioexcursionistavic.org](http://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 la **data límit : divendres 24 de febrer de 2023**. O també a la secretaria de l'entitat on caldrà fer el pagament amb efectiu o targeta. 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](mailto:escola@unioexcursionistavic.org)

## PROGRAMA

### Divendres dia 3 de març de 19:00 a 21:30h

**Jornada teòrica** – Unió Excursionista de Vic  
"Casa Galadies" C/ Riera 22, 3a planta - Vic

- Presentació del curs i dels objectius
- Interpretació de mapes
- Utilització de la brúixola
- Càlcul de distàncies, desnivells i temps.
- Equipament, vestimenta, alimentació, etc.
- Meteorologia
- Tipus de terreny
- Principals elements de risc de l'activitat excursionista i com minimitzar-los.
- Exercici pràctic de planificació d'una ruta

### Dissabte 4 de març a les 9:00h (tot el dia)

**Jornada pràctica** – Lloc i hora a concretar a la sessió teòrica.

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

Sortida de pràctica on es realitzarà l'itinerari planificat en la sessió teòrica, realitzarem diversos exercicis amb la brúixola i el mapa i analitzarem els possibles dubtes que sorgeixin.

**Direcció del curs:** Alba Rovira

Membre de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya - ECAM  
Tècnic Esportiu de Mitja Muntanya.