

Curs d'excursionisme

25 i 27 d'octubre de 2024



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
- bons hàbits en les activitats al medi natural

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 estigueu preparats per caminar una distància d'uns 12 km i que pugueu 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
- 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)

NORMES DEL CURS

- Places, mínim 6 cursetistes i màxim 10.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2024, 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.
- La relació és d'un instructor per cada 10 alumnes.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

60 € per alumne.

Descompte del 10% als socis U.E.Vic

Soci federat 54 €

Soci no federat 58 €

No soci, federat 63 €

No soci, no federat 67 €

INSCRIPCIONS

Inscriure's al web www.unioexcursionistavic.org i efectuant el pagament electrònic amb targeta, fins que s'arribi al màxim de places disponibles o bé fins la **data límit : divendres 18 d'octubre de 2024**. 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

PROGRAMA

Divendres dia 25 d'octubre 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.
- Bons hàbits en les activitats al medi natural
- Exercici pràctic de planificació d'una ruta

Diumenge 27 d'octubre 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.