

Curs d'Iniciació a l'Excursionisme

24 i 25 d'octubre de 2025

Aprèn a moure't per la muntanya amb seguretat i confiança



Organitza:

Col·labora:



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
(Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada)



ECAM
ESCOLA CATALANA
D'ALTA MUNTANYA

Direcció del curs: Alba Rovira. Membre de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya ECAM
Tècnic Esportiu de Mitja Muntanya.

PRESENTACIÓ

☐ Vols començar a fer excursions amb seguretat i confiança?
Et presentem el Curs d'Iniciació a l'Excursionisme organitzat per la Unió Excursionista de Vic, una formació bàsica per a tothom que vulgui començar a caminar per la muntanya amb criteri, seguretat i autonomia.

☐ **Aquest no és només un curs:** és l'inici d'una afició. T'apuntes un cap de setmana intensiu, coneixes altres persones amb la mateixa passió, i et poses les bases per continuar caminant i descobrir noves rutes. I si t'agrada, tens la secció d'Escampa la Boira, les sortides col·lectives o altres cursos específics que oferim durant l'any.

Per a qui és aquest curs?

- Persones que volen començar a fer excursions de manera segura
- Aficionats que volen entendre millor el mapa, la brúixola i la muntanya
- Socis i no socis de la Unió Excursionista de Vic, a partir de 16 anys

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

No només aprendràs, t'hi enganxaràs!

☐ **Què aprendràs?**

- Lectura de mapes topogràfics
- Ús de la brúixola i orientació
- Planificació de rutes i càlcul de desnivells
- Coneixements bàsics de meteorologia
- Gestió de riscos i primers auxilis
- Equip i material per fer sortides segures
- A què fer en cas d'accident
- Bons hàbits en les activitats al medi natural

□ Per què fer aquest curs?

- Aprendre's tècniques essencials per moure't per la muntanya
- Coneixeràs gent amb les mateixes inquietuds
- Participaràs en una sortida formativa teòricopràctica
- Tindràs accés a futures activitats i formacions de l'Escola de Muntanya

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Tot i que la sortida pràctica no és 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.

MATERIAL PER CURSETISTA

- roba adequada per caminar per muntanya
- paravent
- recomanable botes de mitja canya (que protegeixin el turmell)
- motxilla petita (d'uns 15-20 l.)
- 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, l'organització proporcionarà fotocòpia del mapa)

NORMES DEL CURS

- Places, mínim 6 cursetistes i màxim 10.

- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2025, 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, sí 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 60 €

No soci, federat 63 €

No soci, no federat 69 €

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 a la **data límit: divendres 17 d'octubre de 2025**. 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 24 d'octubre de 19:00 a 22:00 h

Jornada teòrica – Unió Excursionista de Vic

"Casa Galadies" C/ Riera 22, 3a planta - Vic

Dissabte 25 d'octubre a les 8:00 h (tot el dia)

Jornada pràctica – Lloc: zona de mitja muntanya a menys d'una hora de Vic.

- Sortida pràctica en entorn real on realitzarem diversos exercicis amb la brúixola i el mapa i analitzarem els possibles dubtes que sorgeixin.