

# Monogràfic d'excursionisme

18 i 25 de març de 2017



## PRESENTACIÓ

Aquestes jornades tècniques d'excursionisme van dirigides a tots 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 de les jornades és proporcionar els coneixements bàsics per gaudir d'una activitat d'excursionisme amb seguretat.

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 utilitzar el mapa i la brúixola, coneixerem l'equipament necessari i l'alimentació adequada, i sobretot, aprendrem a identificar els principals elements de perill del medi natural i del nostre grup.

## NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Al tractar-se d'un curs monogràfic hi haurà una jornada teòrica i una sortida pràctica.

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)

\*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 2017, tipus A (o superior), o tramitar una assegurança temporal pel dia de pràctiques del curs(7€).
- 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

45 € per alumne.

Descompte de 5€ als socis de la Unió Excursionista de Vic: 40 €

Si us cal llicència temporal afegir 7€.

## INSCRIPCIONS

Inscriure's a través del web [www.unioexcursionistavic.org](http://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 : dimecres 15 de març de 2017.**

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](mailto:escola@unioexcursionistavic.org)

## PROGRAMA

### Dissabte 18 de març a les 17:00

Jornada teòrica – Sala d'actes de la Casa Galadies

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.

### Dissabte 25 de març

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.

Sortida de pràctica on es treballaran tots els temes tractats en la sessió teòrica.

**Direcció del curs:**

Alba Rovira

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