

## PROPERES CURSOS A LA REGIÓ I (Vallès):

Orientació		Març-Juny	Centre Excta. Llinars del Vallès
Descens de Barrancs	Nivell 1	Abril – Maig	Centre Excta. Sant Celoni
Escalada	Nivell 1	Abril – Maig	Centre Excta. Sant Celoni- Club Excta. Palautordera

Informa-te'n a [www.feec.cat](http://www.feec.cat)

## ENTITATS DE LA REGIÓ I (Vallès):

ASS. ESP. ULLASTRELL – ASS. EXCTA. ALTIPLÀ – ASS. EXCTA. ESCOLTES I GUIES – ASS. EXCTA. POLINYÀ – CENTRE EXCTA. DE CASTELLAR – CENTRE EXCTA. DE RUBÍ – CENTRE EXCTA. DE TERRASSA – CENTRE EXCTA. RIPOLLET – CENTRE EXCTA. SANTA PERPÈTUA – CENTRE MUNTANYENC SANT LLORENÇ – CLUB CENTRE EXCTA. LLORENÇÀ – CLUB CENTRE EXCTA. PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS – CLUB D'ESPORTS DE MUNTANYA CERDANYOLA – CLUB ESP. MINDUNDIS TEAM – CLUB EXCTA. ASCENSIONES GUIADAS – CLUB EXCTA. DONAALPINA – CLUB EXCTA. INDEPENDENT DE CATALUNYA – CLUB EXCTA. SANT QUIRZE DEL VALLÈS – CLUB FALCONS DE SABADELL – CLUB MUNTANYENC DE TERRASSA – CLUB MUNTANYENC SANT CUGAT – CLUB NATACIÓ TERRASSA (SE) – CORREDORS DE FONTS DE VILADECAVALLS – EL CIM, CENTRE EXCTA. MONTCADA I REIXAC - EXCURSIONISTES.CAT (SE) – GRUP EXCTA. LA FLORESA - JOVENTUT ATLÈTICA MONTCADA – PENYA CICLISTA NICKY'S (SE) – SERVEI GRAL. D'INFORMACIÓ DE MUNTANYA-SGIM – STAT. CORAL OB. LA GLÒRIA SENTMENAT (SE) – UNIÓ ATLÈTICA TERRASSA (SE) – UNIÓ EXCTA. DE SABADELL – UNIÓ EXCTA. MATADEPERA. – AGRUP. EXCTA. GRANOLLERS – ASS. EXCTA. CASTELLTERÇOL – ASS. EXCTA. LLEURE MONTORNÈS – CENTRE EXCTA. CARDEDEU – CENTRE EXCTA. GARRIGUENC – CENTRE EXCTA. LLINARS DEL VALLÈS – CENTRE EXCTA. MONTMELÓ – CENTRE EXCTA. PARETS – CENTRE EXCTA. SANT CELONI – CENTRE EXCTA. SANT FELIU CODINES – CLUB ATLÈTIC CALDERÍ – CLUB CAMÍ DELS IBERS TRAIL RUNNING – CLUB CENTRE EXCTA. CALDES DE MONTBUI – CLUB ESP. D'ACTIVITATS DE MUNTANYA PARETS-CAM – CLUB EXCTA. CAMINAIRES DE VILAMAJOR – CLUB EXCTA. PALAUTORDERA – CLUB MUNTANYENC MOLLET – COMISSIÓ SANT ANTONI ABAT (SE) – LES GUILLES, JUNTES PELS CAMINS – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA DE LA VALL DE TENES.



# CURS D'ESCALADA EN GLAÇ / MIXTE

Del 3 al 17 de febrer

ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE:



## CURSOS PROMOCIÓ 2016

## PRESENTACIÓ

Fer alpinisme vol dir escalar a l'alta muntanya. L'alçada, els ambients severos i els terrenys precaris són condicions habituals en la pràctica de l'alpinisme.

L'objectiu d'aquest curs és el de dotar a l'alumne dels coneixements i de les capacitats que li permetin progressar amb seguretat per a fer ascensions d'alta muntanya de baixa dificultat i de forma autònoma.

## NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Condicció física mitja. Coneixements bàsics d'escalada en roca.

## NORMES DEL CURS

- Places: mínim 8, màxim 16 cursetistes.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2016 adient a l'especialitat.
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar el permís patern amb fotocòpia del DNI del tutor/a.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques ho aconsellen.
- El director i el seu equip es reserven el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat o no compleixi les normes establertes.
- Els viatges, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran a compte de l'alumne.

## MATERIAL A PORTAR

Casc, arnès, rapelador-assegurador, 5 mosquetons de seguretat HMS, 5 cintes exprés, 2 cinta exprés dissipadores, 2 piolets tècnics (millor 1 piolet pala + 1 piolet martell), grampons tècnics amb antiboots, botes rígides, paraneus, 1 cordino de 2 m. de llargada i de 7 mm. de diàmetre, 5 anells de 1,20 i un de 2,40

Roba adient per l'alta muntanya hivernal, motxilla d'alpinisme de 40 litres, guants d'alpinisme, ulleres de sol, crema solar, frontal, Arva, pala i sonda.

Corda de 50-60 m. doble de 8.5-9 mm. hidròfuga, els cargols de glaç que pugueu aconseguir (8-10 per cordada), algun friend i tascó (no compreu material fins haver fet la primera sessió teòrica on es parlarà del mateix).

## DRETS D'INSCRIPCIÓ

**120 €** per alumne, preu amb subvenció de la FEEC.

**135 €** per alumne sense llicència anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost de la llicència temporal)

Programa "**Dona i esport**": es retornarà aproximadament el 20% de la inscripció a aquelles dones amb llicència anual FEEC i que omplin correctament la documentació.

## INSCRIPCIONS

Fins el divendres dia 29 de gener de 2016

## RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

La relació és d'un instructor per cada quatre alumnes.

## **UEC Vall de Tenes**

C/ Barcelona, 25

08186 Lliçà d'Amunt

www.uecvalltenes.com

uecvalltenes@gmail.com

Horari: Dijous de 20.30 a 22 h.

## PROGRAMA

### FEBRER

**3**

**Presentació del curs.**

**Sessió teòrica:** material, equipament i organització.

**Lloc:** Seu de l'UEC Vall de Tenes, 20 h.

**6-7**

**Sortida pràctica:** al Pedraforca.

Estada al Refugi Estasen.

**10**

**Sessió teòrica:** Tècnica del piolet tracció, progressió i seguretat  
Metodologia de la neu, estat de la neu i glaç i perill d'allaus.

**Lloc:** Seu de l'entitat, 20 h.

**13 i 14**

**Sortida pràctica:** Boí/Taüll

Estada a Pont de Suert.

**17**

**Sessió teòrica:** Graduació i possibilitat del glaç al Pirineu i als Alps.

**Cloenda del curs.** Lliurament de diplomes

**Piscolabis**

**Lloc:** Seu de l'entitat, 20 h.

Nota: En els llocs d'estada es xerrarà sobre temes del curs. Els llocs escollits per realitzar les pràctiques, poden modificar-se en funció de la meteorologia i l'estat de la neu i glaç.

**DIRECTOR:** Salvador Arabia

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya (ECAM).