

PROPERES CURSOS A LA REGIÓ V:

Escalada	Nivell 1	Setembre-October	Associació Esportiva Cota 705
----------	----------	------------------	-------------------------------

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ V:

AGRUP. EXCTA. ALCANAR – ASS. ESP. CURSES PER MUNTANYA DE LES TERRES DE L'EBRE – ASS. EXCTA. AMPOSTA – CENTRE EXCTA. REFALGARÍ – CENTRE EXCTA. ULLDECONA – CLUB BTT MONTBIKE – CLUB CENTRE EXCTA. LA FORADADA – CLUB CENTRE EXCTA. MASDENVERGE – ROCA MILOCA EXCTA – ASS. EXCTA. LO PASSADOR – CENTRE EXCTA. AZIMUT – CENTRE EXCTA. XERTA – CLUB D'ATLETISME TERRES DE L'EBRE – CLUB ESP. MONTASPRE – LA JOCA CLUB ALPÍ – TRAIL ROQUETES ASS. ESPORTIVA I CULTURAL – UNIÓ EXCTA. CATALUNYA TORTOSA – ASS. ESP. CARA NORD.



MONOGRÀFIC DE PROGRESSIÓ PER CRESTES

Del 8 al 10 de juny

ORGANITZA:



**UNIÓ EXCURSIONISTA DE
CATALUNYA DE TORTOSA**

AMB EL SUPORT DE:



CURSOS PROMOCIÓ 2018

UNIÓ EXCURSIONISTA TORTOSA

C/ Llarg de Sant Vicent 10, baixos

43500 Tortosa

www.uctortosa.org – info@uctortosa.org

PRESENTACIÓ:

Es tracta de progressar pel fil d'una muntanya o unió d'elles ja sigui caminant, grim pant o bé utilitzant tècniques d'alpinisme. No es tracta, doncs, de caminar per una cresta. Aquesta activitat requereix: coneixements d'alta muntanya i tècniques d'alpinisme i escalada, tenir una bona condició física - psíquica i no patir vertigen.

OBJECTIUS:

- Dominar els aspectes tècnics, tàctics i estratègies a l'hora d'afrontar una cresta.
- Aconseguir autonomia a l'hora de fer una cresta.
- Aplicar tots els aspectes de seguretat propis d'aquest tipus d'activitat.
- Conèixer les característiques del material i l'ús correcte d'aquest.
- Valorar correctament el perill existent en la realització d'una cresta.
- Gaudir a l'hora de fer aquesta activitat.

MATERIAL OBLIGATORI:

Per la 1a sortida pràctica: equip d'escalada (peus de gat, casc, arnés, davallador - assegurador, 4 mosquetons de seguretat, 2m de cordino de 7mm de diàmetre, un parell de cintes de бага plana de 1'5/2m aprox.).

Per la 2a sortida pràctica: equip d'alta muntanya i escalada (botes Trekking i equip per Alta Muntanya, casc, arnés, davallador - assegurador, 4 mosquetons de seguretat, 2m de cordino de 7mm de diàmetre, un parell de cintes de бага plana de 1'5/2m aprox.).

NORMES DEL CURS:

- Places: mínim 8 alumnes.
- Caldrà tenir el carnet federatiu de la FEEC de l'any 2018, tipus C o superior, o tramitar un carnet temporal pels dies del curs (5€ per dia, aprox.).
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar permís patern amb fotocòpia del DNI del tutor/a.
- La Direcció del curs tindrà la possibilitat de variar el programa previst per causes de força major (condicions climatològiques, etc.)
- L'equip docent es reserva el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, no respectar les indicacions dels monitors i/o no tenir uns mínims d'educació i respecte envers la resta de companys, monitors i el medi ambient.
- El participant assumeix doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li doni per part del professorat.
- **Els viatges, àpats i pernoctacions aniran a compte de l'alumne.**

RÀTIO INSTRUCTOR/ALUMNE: Un instructor per cada quatre alumnes.

PROGRAMA:

JUNY

Divendres, 8 Presentació i sessió teòrica a les 20:00h al local social de la UEC Tortosa.

Dissabte, 9 Sortida pràctica: A la Cresta de Peguera.

Diumenge, 10 Sortida pràctica: A la Cresta de Cabirols.

DIRECTOR: Francesc Guivernau

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

DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC

65 € per alumne amb el carnet federatiu anual de la FEEC vigent i adient a l'especialitat.

75 € alumnes sense carnet federatiu anual de la FEEC (a aquest import s'ha d'afegir el del carnet temporal).

Subvenció "Dona i Esport": es retornarà aproximadament el 20% de la inscripció a aquelles dones amb carnet federatiu anual FEEC i que omplien correctament la documentació.

INSCRIPCIONS

Període d'inscripcions: Fins el 5 de juny.

Lloc d'inscripció: a la seu de l'entitat.