

## PROPEROS CURSOS A LA REGIÓ V:

Autorescat bàsic en escalada	4 i 5 de maig	UNIÓ eXCTA,. De Catalunya de Tortosa
------------------------------	---------------	--------------------------------------

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



## CURS D'ALPINISME

Del 22 al 31 de març

NIVELL 2

### ORGANITZA:



**UNIÓ EXCURSIONISTA DE  
CATALUNYA TORTOSA**

### AMB EL SUPORT DE:



Generalitat  
de Catalunya



**CURSOS PROMOCIÓ 2019**

## **PRESENTACIÓ**

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

## **OBJECTIUS I CONTINGUTS**

L'objectiu principal d'aquest curs és dotar a l'alumne dels coneixements i de les capacitats que el permetin progressar amb seguretat a l'hora de fer ascensions d'alta muntanya de dificultat mitjana i de forma autònoma. Altres objectius són:

- Coneixement del material de roca, neu i glaç, i de l'equip d'alpinisme.
- Progressar amb seguretat per terreny de roca i neu.
- Assolir confiança en la progressió per terreny de roca i neu de dificultat mitjana.
- Coneixement i habilitat en una segura col·locació dels ancoratges per ràpels en roca i neu.
- Coneixement del terreny de l'alta muntanya i valoració de riscos.

## **EQUIP I MATERIAL PER CURSETISTA**

**Equip:** Casc, motxilla d'alpinisme de 40 litres mínim, botes rígides d'alpinisme, paraneus, ulleres de sol, 2 parells de guants (uns impermeables), llum frontal i vestimenta adient per a realitzar les pràctiques en alta muntanya.

**Material:** 1 corda per cada 2 alumnes, arnès, piolet, grampons, davallador - assegurador (vuit, "reverso", galleda o similar), 2 cordinos llargs (3 metres aprox.), 1 cordino de 120 cm i 7mm de diàmetre (nus "Machard"), 2 metres de cinta americana, 3 mosquetons de seguretat (1 tipus HMS).

## **NORMES DEL CURS**

- Places: màxim **12** alumnes, mínim **6** inscrits.
- Disposar de la llicència federativa FEEC tipus C o superior del 2019 o tramitar la llicència temporal.
- Edat mín. 16 anys. Els menors de 18 hauran de presentar una autorització i fotocòpia del llibre de família i DNI del tutor/a.
- La direcció del curs podrà variar el programa previst per causes de força major (condicions climatològiques, etc.), així com reservar-se el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, no respecti les indicacions dels docents o no tingui uns mínims d'educació i respecte envers les persones i el medi ambient, sense dret al retorn de l'import fet efectiu.
- 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.
- Ràtio monitor/alumne: **1 a 6**.
- Equip docent: Instructors titulats ECAM.

## **DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC**

**125 €** per alumne amb llicència federativa anual de la FEEC.

**140 €** per alumne si es tramita la llicència federativa temporal de la FEEC.

Aquest preu no inclou desplaçaments, àpats, pernoctes, lloguer de material ni llicència federativa.

Les dones amb llicència federativa anual de la FEEC amb el programa Dona i Esport, rebran un ajut del 20% de la inscripció en finalitzar i aprovar el curs.

## **UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA TORTOSA**

C/ Llarg de Sant Vicent, 10 – 43500 Tortosa

Tel.: 977443271

[www.uctortosa.cat](http://www.uctortosa.cat)// [formacio@uctortosa.cat](mailto:formacio@uctortosa.cat)

## **PROGRAMA**

### **MARÇ**

- 22** **Presentació.** Revisió material dels alumnes. Xerrada teoricopràctica al local de l'UEC Tortosa: Què es l'alpinisme? Material. Botes rígides d'alpinisme: compatibilitat i acoblament amb els grampons. Casc i arnès. Nusos. Nivologia i allaus. Rescat de víctimes i ús de l'ARVA, pala i sonda. De 20 a 22.30h.
- 23 i 24** **Sortida pràctica en neu al Pirineu. Zona d'Ulldeter.** Preparació i realització d'un bivac hivernal i d'una cova de neu. Tècniques de progressió amb piolet i grampons. Autoassegurament amb piolet: piolet-bastó, piolet-escombra, piolet-recolçament i piolet-àncora. Autodetenció amb el piolet (quatre posicions bàsiques). Ancoratges en neu. Pràctiques de recerca amb ARVA.
- 30 i 31** **Sortida pràctica en neu al Pirineu. Zona d'Ulldeter.** Progressió per terreny hivernal. Pràctiques d'ascensió. Progressió i encordament per glacera.  
**Cloenda del curs i lliurament de diplomes.**

LES SORTIDES PRÀCTIQUES S'INTENTARAN DUR A TERME EN LES ZONES MÉS ADIENTS PER NIVELL FÍSICO-TÈCNIC, CONDICIONS, METEOROLOGIA, ETC. EN LES DE CAP DE SETMANA SENCER S'INTENTARÀ SORTIR EL DISSABTE CAP A ON ES DETERMINI. L'HORARI ORIENTATIU DOCENT, TAN DE DISSABTE COM DE DIUMENGE, ÉS DE 7.00 A 20.00H.

### **DIRECCIÓ DEL CURS, INFORMACIÓ E INSCRIPCIONS:** Francesc Guivernau

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya – ECAM. Fins exhaurir les places. Inscriure's contactant al correu [formacio@uctortosa.cat](mailto:formacio@uctortosa.cat) de l'UEC Tortosa.

**Data límit: 20 de març del 2019.**