

ENTITATS DE LA REGIÓ II:

ASS. CULT. ESP. JONQUERENCA (SE) – ASS. DE MUNTANYISME I ESCALADA BLOC – CABIROLS, ASS. EXCTA. DE ROSES – CENTRE ESP. I RECREATIU L'ESCALA (SE) – CENTRE EXCTA. ESCALENC – CLUB EXCTA. EMPORDANÈS – CLUB EXCTA. MAÇANETENC – GRUP EMPORDANÈS INVESTIGA. SUBTER. (SE) – UNIÓ EXCTA. LLANÇANENCA. – AGRUP. EXCTA. PALAFRUGELL – ASS. JUVENIL CENTRE EXCTA. PENYA DE L'ESPADENYA – ASS. ESP. MATXACUCA – CENTRE EXCTA. BAIX EMPORDÀ – CENTRE EXCTA. MONTCLAR – CLUB ALPÍ PALAMÓS – CLUB ESP. BELLCAIRENC – CLUB EXCTA. ELS PERDUTS DE BEGUR. – CENTRE EXCTA. BESALÚ – CENTRE EXCTA. D'OTLOT – CLUB ATLETISME OLOT TERRA DE VOLCANS – CLUB POLIESPORTIU SANT JOANENC – GRUP EXCTA. CULT. ALPÍ LLETISSONADA. – CENTRE EXCTA. BANYOLES – CLUB CENTRE EXCTA. LA VALL DE TERRI – AGRUP. ESP. MEDINYÀ (SE) – ASS. COLLA EXCTA. L'ISARD – ASS. ESP. GRUP EXCTA. BELL MATÍ – ASS. EXCTA. XIRUCAIRES DE SALT – ASSOCIACIÓ BESCANÓ CORRE (SE) – ATENEU D'ACCIÓ CULTURAL (SE) – CENTRE EXCTA CELRÀ – CENTRE EXCTA. SALTENC – CLUB ESQUÍ GIRONA (SE) – COLLA EXCTA. CASSANENCA – GRUP D'AVENT. SUBTERRANIES ALPINISME (SE) – GRUP DE MUNTANYA SARRIÀ – GRUP EXCTA. I ESPORTIU GIRONÍ (GEIEG) – PORTAL DE LES GAVARRES CLUB ESP. SANT MARTÍ VELL. – ASS. ESP. GMVERTICAL – CENTRE EXCTA. DE BLANES – CENTRE EXCTA. FARNERS – CENTRE EXCTA. LLORET DE MAR – CENTRE EXCTA. TOSSA – CLUB CICLISTA VIDRERES (SE) – CLUB ESP. COLLA EXCTA. ST. JULIÀ LLOR – CLUB EXCTA. BREDÀ – CLUB EXCTA. DE CALDES DE MALAVELLA – GRUP EXCTA. AMERENC ESQUELLES – GRUP EXCTA. AMICS DE L'ESPORT – GRUP EXCTA. FORCES, FORTS I FERMS – GRUP GRATANUVOLS DEL MONTSENY (SE)



CURS D'ESQUÍ DE MUNTANYA

Del 9 al 23 de febrer

NIVELL 1

ORGANITZA:



COLLA EXCTA.CASSANENCA

AMB EL SUPORT DE :



**Generalitat
de Catalunya**



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
FEEC
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada**

CURSOS DE PROMOCIÓ 2015

PRESENTACIÓ

L'Esquí de Muntanya és el mitjà que ens ajudarà a moure'ns per l'alta muntanya hivernal.

Amb el curs donarem els coneixements bàsics de l'esquí de muntanya per començar a fer sortides fàcils i amb autonomia.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Es demana un nivell d'esquí alpí de viratge paral·lel, coneixement de la muntanya hivernal i poder fer un mínim de 500 metres de desnivell.

Aquests coneixements és valoraran en la primera sortida pràctica. En cas de no tenir el nivell mínim exigint no es tornarà l'import de la inscripció.

MATERIAL PER CURSETISTA

- Esquís amb fixacions de muntanya, pells de foca i ganivetes
- Botes d'esquí de muntanya i grampons.
- Roba adient per a l'època hivernal, sac de dormir o màrfega.
- Casc, ARVA, pala i sonda són obligatoris.

Part d'aquest material es pot llogar a les entitats i/o botigues, o bé demanar-lo a la FEEC mitjançant la direcció curs.

NORMES DEL CURS

- Places: de 8 a 16 cursetistes.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2015, tipus D, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs (aproximadament 5 € per dia).
- 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, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran a compte de l'alumne.

RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

La relació és d'un instructor per cada 4 alumnes.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

120 € per alumne amb llicència FEEC.

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

Les dones amb llicència federativa anual de la FEEC adient a l'especialitat podran demanar la subvenció "**Dona i Esport**" i se'ls hi retornarà aproximadament el 20% de la inscripció.

INSCRIPCIÓ: Fins el 9 de febrer a la seu de l'entitat

Fer l'ingrés adjuntant nom i cognoms, DNI, entitat, ref. CURS NIVELL 1, al compte: 2100-0114-51-0101789232

COLLA EXCURSIONISTA CASSANENCA

Carrer Dolors 12, Cassà de la Selva (Gironès)

Tel:972.46.36.25

www.lacolla.cat / info@lacolla.cat

L'horari de la secretaria és de dilluns a dijous de 18.15 a 20.15 h.

FEBRER

DIMARTS 10 - PRESENTACIÓ DEL CURS I TEÒRICA

A les 20.30 h. Lloc: Botiga ARESTA (Rambla Xavier Cugat 36, Girona)

Coneixement del material bàsic d'esquí de muntanya.

DISSABTE 14 - SORTIDA PRÀCTICA: Les Angles

Tècniques específiques de descens per pista i fora pista.

Teòrica: Introducció a l'ARVA i protocols d'ARVA.

DIUMENGE 25 - SORTIDA PRÀCTICA : Zona de la Cerdanya-Capcir

Tècniques de progressió: Transport dels esquís. Pràctiques d'ascens i progressió amb pells de foca. Introducció a la tècnica alpina.

DIJOUS 19 - TEÒRICA:

A les 20 h. Lloc: Sala de la Coma a l'antic Ajuntament (Plaça de la Coma, Cassà de la Selva).

Coneixements bàsics de meteorologia i nivologia. Allaus i mantell nival. Actuació en cas d'allaus. Que és l'ACNA?

DISSABTE 21 - SORTIDA PRÀCTICA: Pernoctació al Refugi dels Estanys de la Pera

Aproximació al refugi. Pràctiques d'ascens i ARVA.

Preparació d'una sortida, interpretació d'itineraris.

DIUMENGE 22 - SORTIDA PRÀCTICA

Ascensió a un cim de la zona. Pràctiques d'ascens i descens. Interpretació d'un itinerari

DILLUNS 23 - CLOENDA I TEÒRICA

A les 19.30 h . Lloc: Sala de la Coma a l'antic Ajuntament (Plaça de la Coma, Cassà de la Selva)
Xerrada: Alimentació de muntanya. Possibilitats de l'esquí de muntanya.

Projecció: "A contrapèl"

Lliurament de diplomes i petit refrigeri

DIRECTOR: Josep M^a Bosch

Tots els instructors i monitors són membres de l'ECAM.