

PROPERA CURSOS DE LA REGIÓ VII:

Recerca de víctimes d'allaus		Febrer – Març	Centre Quitxalla Excta
Esquí de muntanya	Nivell 1	Del 4 al 25 d'abril	Ass. Esp. Via Boulder
Escalada	Nivell 1	Maig – Juny	Centre Quitxalla Excta.

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ VII:

CLUB EXCTA. ANOIA – CLUB EXCTA. UECANOIA – CLUB NATACIÓ IGUALADA (SE) – COLLA EXCTA. DE VILANOVA - ESPELEO GRUP ANOIA (EGAN) (SE) – GRUP DE LLEURE LA CLAU (SE) – ASS. ESP. VIA BOULDER - CENTRE EXCTA. BALSARENY – CENTRE EXCTA. CARDONA – CENTRE EXCTA. COMARCA DE BAGES – CENTRE EXCTA. MONTSERRAT – CENTRE EXCTA. MURA – CENTRE EXCTA. NAVÀS – CENTRE EXCTA. SANT VICENÇ CASTELLET – CENTRE EXCTA. SÚRIA – CLUB CENTRE EXCTA. AVINYÓ – CLUB CENTRE EXCTA. PONT DE VIOMARA - CLUB ESP. 2X2 SANTPEDOR – CLUB EXCTA. BANDOLERS DE SANT FELIU SASERRA – CLUB EXCTA. CALLÚS – CLUB EXCTA. MOIANÈS INDEPENDENT – CLUB EXCTA. OLÓ – CLUB MUNTANYENC MONISTROLENC – FOMENT ARQUEOLÒGIC EXCTA. SALLENÍ – ASS.ESP. MOUNTAIN RUNNERS DEL BERGUEDÀ – ASS.EXCTA. LILLET – ASS.MUNTANYENC BERGUEDÀ – CENTRE ALPÍ GIRONELLA – CENTRE QUITXALLA EXCURSIONISTA – CLUB ESCALADA CASTELL DE L'ARENÝ – CLUB ESP. DE MUNTANYA SALDES PEDRAFORÇA – CLUB ESQUÍ BERGUEDÀ (SE) – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA BAGÀ – CENTRE EXCTA. SOLSONÈS – CLUB EXCTA. PRE-PIRINEU



CURS D'ESQUÍ DE MUNTANYA

Del 28 de febrer al 10 de març

NIVELL 1

ORGANITZA:



**CENTRE EXCURSIONISTA
COMARCA DEL BAGES**

AMB EL SUPORT DE :



**Generalitat
de Catalunya**



CURSOS DE PROMOCIÓ 2013

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 alpi de viratge paral·lel i coneixement de la muntanya hivernal. 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 exigít 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 màrrega.
- 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 2013, tipus D, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs(5 € x 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, preu amb subvenció de la FEEC.

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 25 de febrer

A la seu del Centre Excursionista Comarca del Bages.

CENTRE EXCURSIONISTA COMARCA DEL BAGES

C/ Urgell 16, principal

08241 Manresa

Tel:938.744.088

info@cecb.cat / www.cecb.cat

PROGRAMA

FEBRER

28

Presentació del curs.

Classe teòrica: Material i equip bàsic per l'esquí de muntanya

MARÇ

2 i 3

Sortida pràctica: Andorra

Classe teòrica: Coneixement del medi.

9 i 10

Sortida pràctica: Vall d'Aran

Classe teòrica: Planificació de sortides

ABRIL

19

Sopar de cloenda.

INSTRUCTOR/ALUMNE:

1 instructor per cada 5 alumnes (a les pràctiques).

DIRECTOR: Domènec del Rio (mingu@lacasavella.com) / 609.323.929

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