

Curs Excursionisme

DATA: 9 d'Octubre

PRESENTACIÓ:

Aquest curs d'excursionisme va dirigit a totes aquelles persones que s'inicien en l'excursionisme o volen millorar els seus coneixements d'orientació i interpretació de mapes, conèixer els elements claus per poder preparar una excursió o travessa a muntanya, identificar els principals perills i aprendre a minimitzar el risc per poder gaudir de la muntanya amb la màxima seguretat.

OBJECTIUS:

- Aprendre a interpretar el mapa i utilitzar la brúixola per orientar-nos.
- Planificar una sortida, calcular les distàncies, desnivells i temps.
- Obtenir les coordenades d'un punt amb l'ajuda del mapa.
- Aprendre quin és l'equipament necessari i l'alimentació adequada per la pràctica de l'excursionisme.
- Identificar els principals elements de perill del medi natural i gestionar el risc.
- Aprendre què fer en cas d'accident.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM:

Al tractar-se d'un curs monogràfic hi haurà una part teòrica i una part pràctica. Tot i no ser una jornada molt exigent físicament, si que es demana que estigueu preparats per caminar uns 12km i 500 metres de desnivell.

MATERIAL PER LA SESSIÓ TEÒRICA:

Brúixola de base transparent (tipus Silva), mapa de la zona (Garrotxa - Alta Garrotxa) qui en tingui, sinó la organització proporcionarà fotocòpia del mapa, paper, regla, llapis i material per prendre apunts.

MATERIAL PER LA PART PRÀCTICA:

- Roba de muntanya adequada per l'època de l'any.
- Paravent i/o impermeable
- Recomanable botes de mitja canya
- Motxilla petita (15l)
- Ulleres de sol i crema solar
- Bastons (opcional)
- Menjar i aigua per la sortida
- Farmaciola personal
- Brúixola
- Mapa de la zona



NORMES DEL CURS

-Places: màxim 8 cursetistes.

-Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2021, mínim tipus A. Si no se'n disposa, la organització us tramitarà una assegurança temporal (4€).

-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 i àpats aniran a compte de l'alumne.

RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

La relació és d'un instructor per cada 8 alumnes.

PREU

- Socis CEO 35€
- No socis CEO 40€
- Llicència federativa temporal 4€ (1 dia)

El preu no inclou els àpats ni els transports.

INSCRIPCIONS

Inscripcions online a www.ceolot.cat/formacio o presencialment al local del CEO de dilluns a divendres de 6 a 9 del vespre. Es tancaran les inscripcions el divendres 1 d'Octubre.

PROGRAMA:

Dissabte 9 d'octubre

Part teòrica

- Presentació del curs i dels objectius
- Interpretació de mapes
- Utilització de la brúixola
- Càlcul de distàncies, desnivells i temps
- Equipament, vestimenta, alimentació, etc.
- Meteorologia
- Tipus de terreny
- Principals elements de risc de l'activitat excursionista i com minimitzar-los.

Part pràctica

- Lloc: zona de mitja muntanya a menys d'una hora d'Olot
- Sortida pràctica on es realitzarà un itinerari per treballar tots els temes tractats a la part teòrica.

TÈCNIC DEL CURS: Alba Rovira. Tècnic Esportiu de Mitja Muntanya i membre de l'ECAM

COORDINADORS: Jordi Quellos / Clara Rifà

CONTACTE

On som: Passeig d'en Blay, 5 17800 Olot (Girona)

Telèfon: 972260675 **Correu electrònic:** formacio@ceolot.cat

Horari: De dilluns a divendres de 6 a 9 del vespre

