

CURS EXCURSIONISME

DATES: 18 i 19 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 sessió teòrica i una sortida 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 SORTIDA 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 i mapa.

NORMES DEL CURS

- Places, mínim 8 cursetistes.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2019, mínim tipus A, o l'assegurança del CEO. Si no s'en 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 30€ / No socis CEO 35€

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 vespres. Es tancarant les inscripcions el diumenge 13 d'Octubre.



PROGRAMA:

Divendres 18 d'Octubre

18:45h Sessió teòrica, ens trobem al local del Centre Excursionista d'Olot

- 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.

Dissabte 19 d'Octubre

Jornada pràctica - lloc i hora a concretar

- 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 sessió teòrica.

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

COORDINADORS: Jordi Quellos / Clara Rifà

*Pot haver-hi modificacions sobre el programa si les condicions meteorològiques ho aconsellen.

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

