



CURS D'EXCURSIONISME NIVELL I

Aquest curs va dirigit a totes aquelles persones que volen iniciar-se als esports de muntanya des de l'esport més bàsic, l'excursionisme. Tant si ja saben alguna tècnica com si són completament novells i volen aprendre les tècniques bàsiques de l'ús dels materials i seguretat. Oferim ampliar els coneixements i posar-los en pràctica al costat de tècnics qualificats, per assolir suficient confiança per practicar l'excursionisme de manera autònoma i amb seguretat.

OBJECTIU

Aprendre i experimentar els coneixements necessaris per realitzar amb seguretat la pràctica de l'excursionisme en època estival sense medis de progressió per la neu.

CONTINGUTS

- Conèixer i saber elegir el material bàsic de l'excursionisme, sabent fer el manteniment i conservació d'aquest.
- Conèixer i gestionar els riscos principals de la pràctica de l'excursionisme.
- Conèixer i aplicar tècniques d'orientació mitjançant mapa, brúixola i elements naturals.
- Aprendre els nusos bàsics per realitzar assegurances de confiança en zones complexes i o de difícil progressió.
- Conèixer les tècniques bàsiques de progressió amb pals, en descens de tarteres i zones herboses.
- Saber planificar una sortida d'atac (d'un dia o una ascensió) contemplant tots els punts clau de l'itinerari.
- Saber actuar amb objectivitat i constància davant d'una incidència realitzant una comunicació de rescat.
- Conèixer aplicacions pel GPS en les nostres sortides en muntanya.

REQUISITS

- Tenir una bona condició física per realitzar sortides de 6 hores a peu.
- No patir vertigen.

PROGRAMACIÓ

Una jornada teòrica de 3 hores, de riscos i la seva gestió, materials, nusos i interpretació de mapes.

Una jornada pràctica de 6 hores de progressió per diferents terrenys, tècniques d'orientació i interpretació de mapes amb descoberta guiada amb l'ajuda de l'instructor.

Una Jornada pràctica de 6 hores de atac a un cim i pràctica d'utilització de la corda com a element de confiança.

MATERIAL QUE CAL PORTAR

Individual: Motxilla d'atac d'uns 30l.

- Vestimenta de muntanya estival.
- Botes toves de canya alta.
- Proteccions solars com gorra, ulleres i cremes protectores.
- Aigua i menjar per cada sortida pràctica.

PREU CURS:

- De 2 a 4 participants, 130€/usuari
 - De 5 a 8 participants 100€/usuari
- El preu inclou: Guia titulat i acreditat per la Unió Internacional de Líders de Muntanya, assegurances, material didàctic.