



CURS D'INICIACIÓ A LA MITJA MUNTANYA **Febrer-Març de 2012**

OBJECTIU

Aquest curs s'adreça a persones que volen iniciar-se en l'excursionisme o millorar els seus coneixements en aquest camp. L'objectiu és la formació en el muntanyisme sense neu, activitat en la que conflueixen aspectes tant importants com la seguretat, el coneixement de les tècniques de progressió, d'orientació, de pernociació, el coneixement del medi natural i el respecte a l'entorn.

En acabar el curs s'haurà d'haver assolit la capacitat de planificar les sortides de muntanya d'una o varies jornades i en qualsevol massís de muntanya, amb autonomia i seguretat. En aquest curs s'exclou la didàctica de tècniques de progressió amb neu i amb corda.

CONTINGUTS i PROGRAMA

* **Continguts teòrics: (Presencial o a distància)**

Material i equip; Preparació física, nutrició, prevenció i actuació en cas d'accident; preparació de sortides, orientació, meteorologia;

* **Continguts pràctics:** Els llocs de pràctiques poden canviar segons condicions de meteorològiques i de l'estat de al neu

* **25 febrer: Cingles de Vallcebre (Berguedà)**

* Material, orientació, progressió sense neu.

* **10-11 març: Catllaràs (Berguedà) – Refugi Ardericó**

* Orientació II (GPS)

* **24-25 març: Parc Natural del Cadí-Moixeró (Berguedà) – Refugi Rebot**

* Pernociacions i bivacs. Elecció d'itineraris, repàs i avaluació de tècniques.

MATERIAL NECESSARI

* Botes de trekking, roba d'esport i d'abric, motxilla, ulleres de sol, guants

DURADA DEL CURS: 50 hores

PREU: 197 Euros.

INCLOU: Dossier, Diploma, Professorat, material col·lectiu i de seguretat i assegurances.

NO INCLOU: Material personal, desplaçaments, menjars, allotjament en refugis ni qualsevol altre concepte no especificat.

RELACIÓ PROFESSOR/ALUMNE: Màxim un professor per cada 10 alumnes.

DIRECTOR DEL CURS: Xavi Fanlo.

Col·labora:



Parc Natural
del Cadí-Moixeró

