

*Vols iniciar-te en la pràctica  
d'activitats de muntanya ?*

*Vols conèixer les tècniques de  
seguretat i progressió ?*

# III CURS BÀSIC DE MUNTANYISME



Primer i segon cap de setmana de març de  
2008

Organitza: UEC Tortosa

## **PROGRAMA:**

Classe teòrica (local social), divendres 29 a les 21,30 h.

- Material bàsic de muntanya.
- Cartografia i orientació.

Sortida teòrico-pràctica, dissabte 1 a les 15 h.

- Tècniques bàsiques de progressió amb corda.
- Pràctiques de ràpel.

Sortida pràctica, diumenge 2 a les 8,30 h.

- Interpretació de l'entorn i lectura de mapes.
- Progressió per muntanya.

Classe teòrica, dimecres 5 a les 21,30 h. (local social).

- Material bàsic d'alpinisme.
- Tècniques de progressió per terrenys alpins.

Sortida practica, dissabte 8 i diumenge 9.

- Practiques de progressió i autodetenció en terrenys alpins.
- Ascensió a un cim pirinenc.

## **BASES:**

### **OBJECTIU DEL CURS**

Aquest curset pretén dotar al muntanyenc novell o iniciat, de les tècniques bàsiques de progressió que el capacitin per a que es pugui recórrer amb seguretat diferents terrenys de muntanya.

### **A QUI VA ADREÇAT ?**

A tots els que practiquen activitats de muntanya o que tenen intenció de practicar-les.

### **ON ES FA ?**

Les classes teòriques al local social de UEC Tortosa (C/ Argentina, 8, 2on) i les sortides a diferents indrets del Port i del Pirineu.

### **CAL PAGAR INSCRIPCIÓ ?**

Sí, 10 euros.

Debades per als socis de UEC Tortosa.

### **HI HA EDAT MINIMA ?**

Si, 14 anys

### **QUIN MATERIAL S'HA DE DUR ?**

- Vestimenta i calçat adequat al medi
- Motxilla, cantimplora i sac de dormir
- Talabart, casc i baga d'ancoratge
- Piolet i crampons

D'aquest material si no se'n disposa l'entitat el facilitarà.

### **HI HA LÍMIT DE PLACES ?**

Si, 20 cursetistes.

### **QUI IMPARTEIX EL CURS ?**

Monitors iniciadors de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya.

### **QUÈ CAL MÉS ?**

Federar-se.

És obligat per llei que tots els practicants d'esports de muntanya estiguin emparats per l'assegurança que acompanya a la tarja federativa.

Aquesta tarja la tramita l'entitat.

### **Full d'inscripció**

Nom:.....

Cognoms:.....

Adreça:.....

Població:.....

Telèfon:.....

Data de naixement:.....

Soci UEC nº:.....

Federat:(si) adjunta fotocopia, (no) sol·licita-la

Tortosa, a .....

Signatura: