

PROPERA CURSOS A LA REGIÓ IV:

Orientació	20 i 21 de maig	Club Excta. La Canonja
Progressió per crestes	Del 26 al 28 de maig	Associació Excta. Cornudella de Montsant
Nutrició i Preparació física	Octubre	AAEET

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ IV:

ASS. ALUMN. EX. ALUMN. ESCOLA TREBALL (SE) – ASS. D'AMICS DE LES MUNTANYES DE PRADES – CENTRE EXCTA. LA XIRUCA FORADADA – CLUB EXCTA. D'ALCOVER – CLUB EXCTA. LA RIBA (GER) – ELS CENTPEUS DE VALLMOLL, ASS. CULTURAL – GRUP EXCTA. CAMP DE TARRAGONA – ASS. ESP. BARONIA D'ESCORNALBOU - ASS. EXCTA. CATALUNYA DE REUS – ASS. EXCTA. EL SENDERÓ DE RIUDECOLS – ASS. EXCTA. ELS BIRIMBINS DE PRADES – ASS. EXCTA. GR-EXMONT'07 – CENTRE DE LECTURA DE REUS (SE) – CENTRE EST. RIUDOMENCS ARNAU PALOMAR (SE) – CENTRE EXCTA. CAMBRILS – CENTRE EXCTA. MASPUJOLS – CLUB D'ESP. DE MUNTANYA CAPAFONTS - CLUB CENTRE EXCTA. SERRES DEL MESTRAL – CLUB ESP. L'ARENY – CLUB EXCTA. ARÍTJOL – CLUB EXCTA. REDDIS – CLUB EXCTA. VINYOLS – CLUB NATACIÓ REUS PLOMS (SE) – CLUB PATXANGUERUS D'ALFORJA – REUS DEPORTIU (SE) – OBRINT TRAÇA CLUB ESPORTIU – ASS. ESP. BLANCAFORT – CENTRE EXCTA. QUERALT – CLUB ATLÈTIC ESPLUGUÍ (SE) – CLUB EXCTA. MONTBLANC – CLUB EXCTA. SARRALENC – AGRUP. EXCTA. MONTSANT – ASS. D'EXCURSIONISTES DE CORNUDELLA DE MONTSANT – ASS. EXCTA. LOS PEUS LLAGATS – CLUB EXCTA. PRIORAT – ASS. ESP. CULTURAL ANA (SE) – ASS. ESP. EXTREM TEAM TIVISSA – ASS. EXCTA. "LA PICOSSA" – CENTRE EXCTA. DE FLIX – CLUB ESP. DE MUNTANYA LA CAMETA COIXA – AGRUP. CULT. REC. ESP. BOMBERS TAR (SE) – AGRUP. CULT. VILA-SECA (SE) – CENTRE EXCTA. TARRAGONA – CLUB ALPÍ K2 – CLUB ESP. MUNTANYENC CREIXELL – CLUB EXCTA. ALLIBERADRENALINA – CLUB EXCTA. LA CANONJA – CLUB EXCTA. L'ESPARDENYA VILALLONGA DEL CAMP – CLUB EXCTA. SALOUENC – CLUB EXCTA. TRAIL TARRACO – CLUB EXCURSIONISME TORREDEMBARRA – CLUB MONTSANT DE CURSES D'ORIENTACIÓ – GRUP D'AMICS DE TONI ACHÓN-ASS. ECOLOGISTA TARR. – PENYA CICLISTA ALTAFULLA (SE).

AMB EL SUPORT DE :



MONOGRÀFIC AIGÜES VIVES- AUTORESCAT EN BARRANCS

Del 17 al 31 de maig

ORGANITZA:



**CENTRE EXCTA.
LA XIRUCA FORADADA**

CURSOS DE PROMOCIÓ 2017

PRESENTACIÓ:

Els objectius principals d'aquest curs son:

- Adquirir els coneixements suficients per progressar amb autonomia y seguretat en barrancs d'alta dificultat, coneixent les tècniques de progressió més adequades en aigües vives.
- Conèixer i practicar les maniobres d'autorescat per resoldre amb autonomia possibles accidents de barranquisme.
- Poder fer una lectura dels moviments de l'aigua.
- Actuar correctament en cas d'un rebuf, sifó, remolí, etc.

NIVELL ESPORTIU

Bona condició física i no patir vertigen.

Haver realitzat un curs de descens de barrancs de nivell 2 o demostrar l'experiència equivalent.

MATERIAL PER CURSETISTA

Casc, arnès amb baga d'ancoratge doble, davallador habitual més un 8 addicional, 2 anelles de cordino per machards, 4 mosquetons HMS i 2 de normals, 3m de cordino 7mm, bloquejadors mecànics (si disponible), corda estàtica de barrancs (50m recomanat), motxilla de barrancs i bidó, ganivet i xiulet, vestit de neoprè complert i escarpins, botes de barrancs.

NORMES DEL CURS

- Places: de 8 a 12 alumnes.
- Cal tenir el carnet federatiu de la FEEC del 2017, adient per l'activitat.
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar el permís patern, amb fotocòpia del DNI del tutor/a.
- La direcció del curs, tindrà la possibilitat de variar el programa previst, si les condicions meteorològiques o altres, ho aconsellin.
- El Director i el seu equip, és reserven el dret d'excloure del curs, qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, o incompliment de les normes.
- **Els viatges aniran per compte de l'alumne, així com els àpats i les pernoctacions.**

DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC

Preu federats d'entitats de la 4ª vegueria **85 €.** (Subvenció IV Vegueria de la FEEC).

Preu no federats d'entitats de la 4 vegueria **95 €.**

Preu federats **105 €.**

No federats **115 €.**

Les dones es podran acollir a la subvenció dona i esport 20%, si tenen el carnet federatiu anual de la FEEC.

CENTRE EXCURSIONISTA LA XIRUCA FORADADA

Pl. De la Vila, 1

43810 – El Pla de Santa Maria

laxirucaforadada@tinet.cat

PROGRAMA

MAIG

17 Presentació del curs.

20 i 21 Sortides practiques.

27 i 28 Sortides practiques.

31 Cloenda.

La presentació i la cloenda tindran lloc a les 20h a la seu de l'entitat.

DIRECTOR: Josep Maria Plana.

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya-ECAM.

INSTRUCTOR/ALUMNE

La relació és d' 1 instructor per cada 2 alumnes.

INSCRIPCIONS

Fins el dia 15 de maig del 2017 a través del correu electrònic laxirucaforadada@tinet.cat

Aquesta és una activitat esportiva que requereix un mínim de forma física i saber nedar i que es desenvolupa en el medi natural. El participant assumeix doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li donin per part del professorat.