

CURS DE MUNTANYA PER A JOVES:



PRESENTACIÓ:

El curs de muntanya per a joves té l'objectiu principal de donar a conèixer, als joves d'entre 8 i 15 anys, les tècniques bàsiques de seguretat, progressió i coneixement de muntanya del Pirineu oriental. Es tractaran temes com orientació, primers auxilis, escalada, tallers de nusos i planificació de rutes. Combinant la teòrica amb la pràctica.

LLOC:

Ribes de Freser

DATES:

- SETMANA 1: 1 al 5 de juliol.
- SETMANA 2: 8 al 12 de juliol.
- SETMANA 3: 15 al 19 de juliol.
- SETMANA 4: 22 al 26 de juliol.
- SETMANA 5: 29 juliol al 2 d'agost.

RÀTIO:

2 tècnics mínim. Mínim 13 participants.

HORARI:

de 9 a 14h.

PREU:

	Preu empadronats a Ribes*	Preu no empadronats a Ribes
Setmana 1	97,5 €	130 €
Setmana 2	123 €	164 €
Setmana 3	97,5 €	130 €
Setmana 4	138 € federats 144 € no federats	185 € federats 192 € no federats
Setmana 5	123 €	164 €

**Per optar a la subvenció de l'Ajuntament de Ribes de Freser, s'haurà de presentar el padró del participant en el moment de la inscripció.*

El preu inclou: acompanyament de dos guies, material col·lectiu de seguretat, assegurança d'accidents.

PLANIFICACIÓ SETMANA 1:

DILLUNS – 1 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU.	
9:00 – 9:30	Presentació.	
9:30 – 12:30	Excursió a Fustanyà i Serrat.	Portar esmorzar i aigua.
12:30 – 13:45	Teòrica de material de muntanya.	Com fer una motxilla, material necessari per una sortida.
13:45 – 14:00	Recollida al local OXINEU.	

DIMARTS – 2 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU.	
9:15 – 10:45	Principis d'orientació.	Teòrica: ús de la brúixola, rumbos, desnivells, lectura de mapes.
10:45 – 12:00	Pràctica d'orientació.	Sortir a la muntanya a posar en pràctica l'anterior.
12:00 – 13:45	Circuit d'orientació de Ribes.	Circuit en grups.

DIMECRES – 3 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU.	
9:15 – 10:45	Pujada a peu fins a Rialp.	
10:45 – 12:00	Coves de Rialp.	Portar roba per les coves.
13:45 – 14:00	Recollida a les coves de Rialp.	

DIJOUS – 4 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a l'aparcament de les Coves de Ribes.	
9:15 – 10:30	Taller de nusos.	Vuit, dinàmic. Usos de l'arnés i el grigri.
10:30 – 13:45	Escalada .	Assegurar a un segon, assegurar a un primer.
13:45 – 14:00	Recollida a l'aparcament de les Coves de Ribes.	

DIVENDRES – 5 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a la Plaça del Pedró de Pardines.	Pujada amb vehicles particulars fins a Pardines.
9:15 – 10:45	Excursió al Taga.	Els participants han de guiar al grup posant en pràctica tot l'apòs els dies abans.
13:45 – 14:00	Recollida al local OXINEU.	

PLANIFICACIÓ SETMANA 2:

DILLUNS – 8 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU.	
9:00 – 9:30	Presentació.	
9:30 – 12:30	Excursió fins a Campelles.	Portar esmorzar i aigua.
12:30 – 13:45	Teòrica de material de muntanya.	Com fer una motxilla, material necessari per una sortida.
13:45 – 14:00	Recollida al local OXINEU.	

DIMARTS – 9 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a Daió (Queralbs).	Pujada amb vehicles particulars.
9:15 – 13:45	Iniciació al barranquisme.	Freser inferior.
14:00	Recollida a Daió.	Baixada amb vehicles particulars.

DIMECRES – 10 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a Ripoll.	Baixada amb vehicles particulars.
9:15 – 13:45	Tresk aquàtic.	Molins de Vilardell.
14:00	Recollida a Ripoll.	Pujada amb vehicles particulars.

DIJOUS – 11 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU.	
9:15 – 12:30	Pujada a peu al refugi Pla de l'Erola.	
12:30 – 13:30	Dinar.	Entrepà de casa.
13:30 – 15:30	Muntar tendes.	
15:30 – 16:30	Lliure.	
16:30 – 19:30	Jocs grupals i de coneixença de l'entorn.	
20:00 – 21:00	Sopar.	A càrrec del refugi.

DIVENDRES – 12 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
8:00 – 8:45	Esmorzar.	A càrrec del refugi.
9:00 – 10:00	Recollir motxilles i tendes.	
10:00 – 12:00	Activitats al medi.	
12:00 – 13:45	Baixada a peu fins a Ribes.	
14:00	Recollida al local OXINEU.	

PLANIFICACIÓ SETMANA 3:

DILLUNS – 15 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU.	
9:00 – 9:30	Presentació.	
9:30 – 12:30	Ruta de les Mines de Ribes.	
12:30 – 13:45	Fauna i flora de la Vall.	Estatges altitudinals i fauna de la zona.
14:00	Recollida al local OXINEU.	

DIMARTS – 16 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU.	
9:15 – 11:00	Teòrica d'orientació.	Portar esmorzar i aigua.
11:00 – 13:45	Pràctica d'orientació.	Joc de pistes amb rumbos.
13:45 – 14:00	Recollida al local OXINEU.	

DIMECRES – 17 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a Daió (Queralbs).	Pujada amb vehicles particulars.
9:15 – 13:45	Iniciació al barranquisme.	Freser inferior.
14:00	Recollida a Daió.	Baixada amb vehicles particulars.

DIJOUS – 18 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a l'aparcament de les Coves de Ribes.	
9:15 – 10:30	Taller de nusos.	Vuit, dinàmic. Usos de l'arnés i el grigri.
10:30 – 13:45	Escalada .	Assegurar a un segon, assegurar a un primer.
13:45 – 14:00	Recollida a l'aparcament de les Coves de Ribes.	

DIVENDRES – 19 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a Campelles.	Pujada amb vehicles particulars.
9:15 – 13:45	Excursió a la Covil.	Els participants han de guiar al grup posant en pràctica tot l'apòs els dies abans.
14:00	Recollida a Campelles.	Baixada amb vehicles particulars.

PLANIFICACIÓ SETMANA 4:

DILLUNS – 22 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a Ripoll.	Baixada amb vehicles particulars.
9:15 – 13:45	Tresk aquàtic.	Molins de Vilardell.
14:00	Recollida a Ripoll.	Pujada amb vehicles particulars.

DIMARTS – 23 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU.	
9:15 – 10:15	Pujada a peu a la Lleixa (Batet).	
10:30 – 13:00	Escalada .	Assegurar a un segon, assegurar a un primer.
13:00 – 13:45	Tornada a peu fins a Ribes.	
14:00	Recollida al local OXINEU.	

DIMECRES – 24 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU.	
9:15 – 10:45	Pujada a peu fins a Rialp.	
10:45 – 12:00	Coves de Rialp.	Portar roba per les coves.
13:45 – 14:00	Recollida a les coves de Rialp.	

DIJOUS – 25 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a l'aparcament de Daió.	Pujada amb vehicles particulars.
9:15 – 13:30	Pujada a peu fins al refugi Coma de Vaca.	
13:30 – 14:30	Dinar.	Entrepà de casa.
14:30 – 15:30	Instal·lació al refugi.	Coneixement de les normes internes d'un refugi de muntanya.
15:30 – 16:30	Lliure.	
16:30 – 19:30	Jocs de coneixença de l'entorn.	
20:00 – 21:00	Sopar.	A càrrec del refugi.

DIVENDRES – 26 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
7:30 – 8:15	Esmorzar.	A càrrec del refugi.
8:15 – 9:00	Preparar motxilles.	
9:00 – 12:00	Baixada a peu fins a Daió.	
12:00 – 13:45	Bany al riu.	
14:00	Recollida a Daió.	Baixada amb vehicles particulars.

PLANIFICACIÓ SETMANA 5:

DILLUNS – 29 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU.	
9:15 – 10:45	Pujada a peu fins a Rialp.	
10:45 – 12:00	Coves de Rialp.	Portar roba per les coves.
13:45 – 14:00	Recollida a les coves de Rialp.	

DIMARTS – 30 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a Daió (Queralbs).	Pujada amb vehicles particulars.
9:15 – 13:45	Iniciació al barranquisme.	Freser inferior.
14:00	Recollida a Daió.	Baixada amb vehicles particulars.

DIMECRES – 31 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a l'aparcament de les Coves de Ribes.	
9:15 – 10:30	Taller de nusos.	Vuit, dinàmic. Usos de l'arnés i el grigri.
10:30 – 13:45	Escalada .	Assegurar a un segon, assegurar a un primer.
13:45 – 14:00	Recollida a l'aparcament de les Coves de Ribes.	

DIJOUS – 1 agost		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU de Ribes.	Repàs de material.
9:30 – 13:30	Pujada a peu a Planoles per Campelles	Esmorzar d'entrepà
13:30 – 14:30	Dinar	D'entrepà
14:30 – 16:30	Descans	Instal·lació a l'Alberg Marista.
16:30 – 19:00	Jocs de grup i piscina	
20:00	Sopar i dormir	A l'alberg

DIVENDRES – 2 agost		
Hora	Activitat	Observacions
8:00 – 9:00	Esmorzar..	A l'alberg
9:00 – 9:30	Recollir habitacions.	
9:30 – 13:30	Tornada a peu fins a Ribes, passant per Roques Blanques.	
13:30 – 14:00	Recollida al local OXINEU de Ribes.	

MATERIAL NECESSARI PELS PARTICIPANTS:

Motxilla de 20 l, calçat de muntanya, roba impermeable i d'abric, gorra de sol, ulleres de sol, crema solar, bastons (opcionals), esmorzar, 1.5 l d'aigua, banyador i tovallola pels dies deriu.

MATERIAL PER LES SORTIDES AMB PERNOCTA:

Motxilla de 30 l, calçat de muntanya, roba impermeable i d'abric, gorra de sol, ulleres de sol, crema solar, bastons (opcionals), esmorzar i dinar, 1.5 l d'aigua, banyador i tovallola, sac de dormir, frontal, necesser, mitjons de recanvi, gorro.