

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 14 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: del 6 al 10 de juliol. SETMANA 2: del 13 al 17 de juliol.

RÀTIO:

2 tècnics. Mínim 13, màxim 20 participants.

HORARI: de 9 a 14h.

PREU: 120€ / setmana.

PLANIFICACIÓ:

DILLUNS		
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		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:15 – 12:30	Excursió fins a Vilamanya	Portar esmorzar i aigua.
12:30 – 13:45	Primers auxilis	PAS, 112, RCP, principals perills a la muntanya.
13:45 – 14:00	Recollida al local OXINEU	

DIMECRES		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:15 – 10:30	Taller de nusos	Vuit, dinàmic. Usos de l'arnés i el grigri.
10:30 – 13:45	Escalada al rocòdrom	Assegurar a un segon, assegurar a un primer.
13:45 – 14:00	Recollida al local OXINEU	

DIJOUS		
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.
13:45 – 14:00	Recollida al local OXINEU	

DIVENDRES		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:15 – 10:45	Excursió direcció al Taga	Els participants han de guiar al grup posant en pràctica tot l'après els dies abans.
13:45 – 14:00	Recollida al local OXINEU	

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 (recomanables), esmorzar, 1.5 l d'aigua.

INSCRIPCIONS:

A través de la web www.oxineu.com us podreu descarregar el full d'inscripció que ens haureu de fer arribar al e-mail info@oxineu.com.