

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 5 al 9 de juliol. SETMANA 2: del 12 al 16 de juliol. SETMANA 3: del 19 al 23 de juliol.

RÀTIO:

2 tècnics. Mínim 13, màxim 20 participants.

HORARI: de 9 a 14h.

PREU: 120€ / setmana.

PLANIFICACIÓ SETMANA 1:

DILLUNS 5		
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 6		
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 7		
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 8		
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 9		
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	

PLANIFICACIÓ SETMANA 2:

DILLUNS 12		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:00 – 9:30	Presentació	
9:30 – 12:30	Excursió fins a Bruguera	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 13		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:15 – 12:30	Excursió fins a Serrat	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 14		
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 15		
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 16		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:15 – 10:45	Excursió direcció a la Covil	Els participants han de guiar al grup posant en pràctica tot l'aprens dels dies abans.
13:45 – 14:00	Recollida al local OXINEU	

PLANIFICACIÓ SETMANA 3:

DILLUNS 19		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:00 – 9:30	Presentació	
9:30 – 12:30	Excursió fins a Vilamanya	Portar esmorzar i aigua.
12:30 – 13:45	Fauna i flora de la Vall	Estatges altitudinals i fauna de la zona.
13:45 – 14:00	Recollida al local OXINEU	

DIMARTS 20		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:15 – 12:30	Excursió fins al Collet de les Barraques	Portar esmorzar i aigua.
12:30 – 13:45	Meteorologia de muntanya	Observació de canvis de temps, formació de núvols de tempesta, canvis de pressió, càlcul de distàncies de tempestes.
13:45 – 14:00	Recollida al local OXINEU	

DIMECRES 21		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:15 – 13:35	Espeleologia a Coves de Rialp	Accés a peu des de Ribes
13:45 – 14:00	Recollida al local OXINEU	

DIJOUS 22		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al pàrking de Coves de Ribes	
9:15 – 13:45	Escalada a l'Agulla Iturri	
13:45 – 14:00	Recollida al Pàrking de Coves de Ribes	

DIVENDRES 23		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:15 – 10:45	Excursió direcció a la Covil	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.