

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 18 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: 4 al 8 de juliol.
- SETMANA 2: 11 al 15 de juliol.
- SETMANA 3: 18 al 22 de juliol.
- SETMANA 4: 15 al 19 d'agost.

RÀTIO:

2 tècnics mínim. Mínim 13 participants.

HORARI:

de 9 a 14h.

PREU:

- PARTICIPANTS EMPADRONATS A RIBES DE FRESER*: 94 €/setmana
- PARTICIPANTS NO EMPADRONATS A RIBES DE FRESER: 125 €/setmana

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

*Descompte corresponent a la subvenció del 25% per part de l'Ajuntament de Ribes de Freser.

PLANIFICACIÓ SETMANA 1:

DILLUNS		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:00 – 9:30	Presentació	
9:30 – 12:30	Excursió fins a Ventolà	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 a l'aparcament de Daió	
9:15 – 13:45	Excursió direcció a Torreneules	Portar esmorzar i aigua. PLA B, Primers auxilis: PAS, 112, RCP, principals perills a la muntanya.
13:45 – 14:00	Recollida a l'aparcament de Daió	

DIMECRES		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a l'aparcament de 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 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	

PLANIFICACIÓ SETMANA 2:

DILLUNS		
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		
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		
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 al local OXINEU	

DIJOUS		
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	

DIVENDRES		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:15 – 10:45	Excursió al Collet de les Barraques	Els participants han de guiar al grup posant en pràctica tot l'après els dies abans.
13:45 – 14:00	Recollida a l'aparcament del cremallera de Queralbs	

PLANIFICACIÓ SETMANA 3:

DILLUNS		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:00 – 9:30	Presentació	
9:30 – 12:30	Excursió a l'Estret del Forn	Portar esmorzar i aigua. Portar calçat de recanvi.
12:30 – 13:45	Fauna i flora de la Vall	Estatges altitudinals i fauna de la zona.
13:45 – 14:00	Recollida a l'aparcament del cremallera de Queralbs	

DIMARTS		
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	
13:45 – 14:00	Recollida al local OXINEU	

DIMECRES		
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 a les Coves de Rialp	

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

DIVENDRES		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a Bruguera	
9:15 – 13:45	Excursió a St. Amand i Saltor	Els participants han de guiar al grup posant en pràctica tot l'après els dies abans.
13:45 – 14:00	Recollida a Bruguera	

PLANIFICACIÓ SETMANA 4:

DILLUNS		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:00 – 9:30	Presentació	
9:30 – 12:30	Excursió fins a Ventolà	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 a l'aparcament de Daió	
9:15 – 13:45	Excursió direcció a Torreneules	Portar esmorzar i aigua. PLA B, Primers auxilis: PAS, 112, RCP, principals perills a la muntanya.
13:45 – 14:00	Recollida a l'aparcament de Daió	

DIMECRES		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a l'aparcament de 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 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.

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.