

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: 7 al 11 de juliol.
- SETMANA 2: 14 al 18 de juliol.
- SETMANA 3: 21 al 25 de juliol.

RÀTIO:

2 tècnics mínim. Mínim 10 participants, màxim 20.

HORARI:

de 9 a 14h.

PREU: 115 €/setmana

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

PLANIFICACIÓ SETMANA 1:**DILLUNS – 7 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 – 8 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 – 9 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 – 10 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 – 11 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'aprens els dies abans.
13:45 – 14:00	Recollida al local OXINEU.	

PLANIFICACIÓ SETMANA 2:

DILLUNS – 14 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 – 15 juliol		
Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU	
9:00 – 9:30	Preparar equipament ferrada.	
9:30 – 12:30	Ferrada Roca de la Creu	Si la ràtio no ho permet, es farà només el camí equipat.
12:30 – 13:00	Pujada fins al Coll de Segura	
13:00 – 14:00	Tornada a Ribes	
14:00	Recollida al local OXINEU.	

DIMECRES – 16 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 – 17 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 – 18 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'aprens els dies abans.
14:00	Recollida a Campelles.	Baixada amb vehicles particulars.

PLANIFICACIÓ SETMANA 3:**DILLUNS – 21 juliol**

Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU.	
9:00 – 9:30	Presentació.	
9:30 – 12:30	Excursió a Bruguera.	Portar esmorzar i aigua.
12:30 – 14:00	Tornada	
14:00	Recollida al local OXINEU.	

DIMARTS – 22 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 – 23 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 – 24 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 – 25 juliol

Hora	Activitat	Observacions
9:00	Trobada al local OXINEU de Ribes.	Repàs de material.
9:15 – 10:45	Excursió al Pardines.	Els participants han de guiar al grup posant en pràctica tot l'apàrs 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 (opcionals), esmorzar, 1.5 l d'aigua, banyador i tovallola pels dies de riu.