

Des del Centre Excursionista d'Esplugues volem promoure la pràctica de l'excursionisme en totes les seves modalitats (escalada, alpinisme, esquí de muntanya...) El coneixement i estima del paisatge natural del territori i el respecte a la biodiversitat formen part de la filosofia de la nostra entitat. L'activitat a la muntanya moltes vegades ve acompanyada de riscos, tant per a les persones que la realitzen com pel medi natural. L'objectiu dels cursos es formar-se en les diferents especialitats, amb la finalitat de realitzar-les correctament, progressar i gaudir-ne al màxim. El medi on realitzem les nostres activitats és molt variable, i depèn sempre de condicions que moltes vegades no podem controlar (estat de la neu, pluja, boira, etc). El coneixement ens permetrà avaluar situacions en les que ens trobem habitualment i prendre decisions minimitzant els riscos al màxim.

Programa cursos 2009-2010

No et quedis a casa, forma't i gaudeix de la muntanya

MONOGRÀFIC D'ESCALADA EN CASCADES DE GLAÇ

Dies	Continguts
Sessió teòrica: 17 de febrer	Aquesta especialitat és de les que més s'ha desenvolupat pel que fa a tècniques i materials específics dins de l'alpinisme. L'objectiu és iniciar-se i donar a conèixer la tècnica, el material i l'equip per realitzar amb seguretat escalada en glaç.
Sessions practiques: 20 i 21 de febrer	

CURS D'ALPINISME DE NIVELL II

Dies	Continguts
Sessions teòriques: 14, 21 i 28 d'abril	l'objectiu és dotar a l'alumnat d'uns coneixements i capacitats que li permetin realitzar amb seguretat ascensions d'alta muntanya de dificultat mitja (AD) de forma autònoma.
Sessions pràctiques: 17-18 i 24-25 d'abril	



JORNADA TÈCNICA DE RESCAT EN ALLAUS

Dies	Continguts
27 de febrer	Protocols de controls de l'arva, protocols de rescat en allaus, mètodes de busca i protocol d'actuació un cop trobada la víctima.



MONOGRÀFIC D'ALPINISME

Dies	Continguts
Sessió teòrica: 5 de maig	Iniciar-se en les tècniques d'alpinisme (progrèssió en neu, grampons, piolet, etc), amb l'objectiu d'adquirir coneixements que permetin realitzar ascensions d'alta muntanya de baixa dificultat de forma autònoma.
Sessions pràctiques: 8 i 9 de maig	



TÈCNIQUES DE PROGRESSIÓ EN GLACERA I AUTO RESCAT

Dies	Continguts
Sessió teòrica: 12 de maig	Progrèssió encordats en glacera i rescat en esclatxes. Ideal per excursionistes que vulguin fer activitat als Alps o en altres espais, encara que siguin itineraris en aparença senzills, que requereixin progressar per glaceres.
Sessions pràctiques: 15 i 16 de maig	

CURS D'EXCURSIONISME NIVELL I

Dies	Continguts
Sessions teòriques: 29 de setembre, 6 i 13 d'octubre	l'objectiu és dotar a l'alumnat de coneixements i capacitats que li permetin realitzar amb seguretat i total autonomia excursions, en terreny de baixa i mitja muntanya, amb respecte al medi natural i humà on aquesta es realitzi.
Sessions pràctiques: 2 i 3, 9 i 10 d'octubre	

CURS D'ESCALADA EN ROCA NIVELL I

Dies	Continguts
Sessions teòriques: 5-12 i 19 de maig	l'objectiu primordial és dotar a l'alumnat dels coneixements necessaris que li permetin escalar amb seguretat vies equipades d'un llarg amb total seguretat i autonomia.
Sessions pràctiques: 8 i 9, 15 i 16 de maig	



Informació i inscripcions: **esplugaviva** c/ St. Francesc Xavier, 7 - 0950 ESPLUGUES - T. 93 473 39 09 - secretaria@esplugaviva.cat

<http://www.centreexcursionistaesplugues.cat>