







### **3r Curs d'Excursionisme per a Adults**

**Octubre 2017 - maig 2018**

El curs d'excursionisme per a adults és una oportunitat per a totes les persones majors de 18 anys que volen iniciar-se en als esports de muntanya. Per aventurar-te a la muntanya amb seguretat, forma't de la mà de tècnics titulats en les diferents especialitats. També podràs fer noves amistats per compartir la muntanya.

Els esports de muntanya són molts i molt diversos. Aquest curs s'estructura per blocs, de manera que es pot fer complet o només aquells aspectes que us siguin més interessants o en aquells en els que sentiu que us falta formació.



## **INFORMACIÓ GENERAL**

- Curs per a majors de 18 anys
  - Es pot fer el curs complet o per blocs
  - Places limitades (mínim 5 pax. màxim 10 pax.)
  - Material no inclòs
  - Imprescindible estar en possessió d'assegurança. El CET la pot tramitar per al participant entre 2 i 5 € segons activitat (no inclòs en el preu)
  - Els horaris i requisits de sortides pràctiques les notificarà el professor a la classe
- Sessió teòrica

**Preu curs complet: 360 €**

**Preu especial socis del CET: 250 €**

**A causa de la complexitat d'aquesta activitat (curs complet, blocs independents, assegurances, etc) la inscripció caldrà fer-la a secretaria, ja sigui personalment o trucant a 93 788 30 30 de 18.00 a 21.00 h**

**Disculpeu les molèsties que us pugui ocasionar.**

**Programa:**

**MARXA NÒRDICA APLICADA A LA MUNTANYA**

**Dimecres, 18 d'octubre.** Sessió teòrica 19.30 h al CET

**Diumenge, 22 d'octubre.** Sortida Marxa Nòrdica

Preu del bloc: 15 €

Preu especial soci del CET: 5 €

**PROGRESSIÓ EN ROCA NIVELL BÀSIC** (Nusos, cordes i material, progressió en roca i vies Ferrades)

**Dimecres, 25 d'octubre.** Sessió teòrica 19.30 h al CET

**Diumenge, 29 d'octubre.** Sortida pràctica

**Diumenge, 12 novembre.** Sortida via ferrada

Preus del bloc:

- Teòrica + 1 sortida 50 €

- Teòrica + 2 sortides 60 €

Preus especials soci del CET

- Teòrica + 1 sortida 30 €

- Teòrica + 2 sortides 40 €

**PROGRESSIÓ EN ROCA NIVELL II** (Escalada en roca i tècniques d'assegurament)

**Dimecres, 15 de novembre.** Sessió teòrica 19.30 h al CET

**Diumenge, 19 de novembre.** Sortida pràctica

**Diumenge, 3 de desembre.** Sortida escalada i crestes

Preus del bloc:

- Teòrica + 1 sortida 50 €

- Teòrica + 2 sortides 60 €

Preus especials soci del CET

- Teòrica + 1 sortida 30 €
- Teòrica + 2 sortides 40 €

**PROGRESSIÓ HIVERNAL NIVELL III** (Tècniques progressió i seguretat en alta muntanya)

**Dimecres, 28 de febrer.** Sessió teòrica 19.30 h al CET

**Diumenge, 4 de març.** Sortida pràctica raquetes

**Diumenge, 18 de març.** Sortida pràctica piolet, grampons i tècniques de progressió

Preus del bloc:

- Teòrica + 1 sortida 50 €
- Teòrica + 2 sortides 60 €

Preus especials soci del CET

- Teòrica + 1 sortida 30 €
- Teòrica + 2 sortides 40 €

**ORIENTACIÓ I GPS A LA MUNTANYA**

**Dimecres, 17 de gener.** Sessió teòrica 19.30 h al CET

**Diumenge, 21 de gener.** Sortida pràctica

Preu del bloc 20 €

Preu especial soci del CET: 10 €

**ESQUÍ DE MUNTANYA NIVELL INICIAL**

**Dimecres, 21 de març.** Sessió teòrica 19,30 h al CET

**Diumenge, 25 de març.** Sortida pràctica

Preu del bloc 50 €

Preu especial soci del CET: 30 €

**ESPELEOLOGIA NIVELL INICIAL**

**Dimecres, 18 d'abril.** Sessió teòrica 19.30 h al CET

**Diumenge, 22 d'abril.** Sortida pràctica

Preu del bloc 50 €

Preu especial soci del CET: 30 €

## **BARRANQUISME NIVELL INICIAL**

**Dimecres, 9 de maig.** Sessió teòrica 19:30h al CET

**Diumenge, 13 de maig.** Sortida pràctica

Preu del bloc 50 €

Preu especial soci del CET: 30 €

