



Curs d'Excursionisme per a adults 2017-2018



Curs d'Excursionisme per a adults 2017-2018



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 €



- Teórica + 2 sortides 60 €
- Preus especials soci del CET
- Teórica + 1 sortida 30 €
 - Teórica + 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:

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

Preus especials soci del CET

- Teórica + 1 sortida 30 €
- Teórica + 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:

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

Preus especials soci del CET

- Teórica + 1 sortida 30 €



- Teórica + 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 €

