



# 4t Curs d'Excursionisme per a Adults

Octubre 2018 - maig 2019

Vols viure noves aventures a la Muntanya pel teu compte? El Curs d'Excursionisme és la millor opció per formar-te entècniques de progressió i seguretat

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 aquesta afició.

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: 325 €

Preu especial socis del CET: 215 €

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:

PROGRESSIÓ EN ROCA. Nusos, cordes i material. Progressió en roca i vies Ferrades

- Dijous, 25 octubre. Teòrica 19.30 h al CET
- Diumenge, 28 octubre. Sortida pràctica
- Diumenge, 18 novembre. Sortida via ferrada

Teòrica + 1 sortida —Preu: 50 €. Preu especial soci del CET: 30 €

Teòrica + 2 sortides—Preu: 60 €. Preu especial soci del CET: 40 €

ORIENTACIÓ I GPS MUNTANYA

- Dijous, 13 de desembre. Teòrica 19.30 h al CET



- Diumenge, 16 de desembre. Sortida pràctica

Preu: 20 €. Preu especial soci del CET: 15 €

PROGRESSIÓ HIVERNAL. Tècniques progressió i seguretat en alta muntanya

- Dijous, 17 de gener. Teòrica 19.30 h al CET
- Diumenge, 20 de gener. Sortida pràctica raquetes
- Diumenge, 3 de febrer. Sortida pràctica piolet, grampons i tècniques de progressió

Teòrica + 1 sortida —Preu: 50 €. Preu especial soci del CET: 30 €

Teòrica + 2 sortides—Preu: 60 €. Preu especial soci del CET: 40 €

BLOC III. ESCALADA EN ROCA. Escalada en roca i tècniques d'assegurament

- Dijous, 7 de març. Teòrica 19.30 h al CET
- Diumenge, 10 de març. Sortida pràctica escalada i crestes

Preu: 50 €. Preu especial soci del CET: 30 €

ESPELEOLOGIA NIVELL INICIAL

- Dijous, 14 de març. Teòrica 20.30 h al CET



- Diumenge, 17 de març. Sortida pràctica

Preu: 20 €. Preu especial soci del CET: 10 €

### ESQUÍ DE MUNTANYA NIVELL INICIAL

- Dijous, 28 març. Teòrica 19.30 h al CET
- Diumenge, 31 març. Sortida pràctica

Preu: 50 €. Preu especial soci del CET: 30 €

### BARRANQUISME NIVELL INICIAL

- Dijous, 9 maig. Teòrica 20.30h al CET
- Diumenge, 12 maig. Sortida pràctica

Preu: 50 €. Preu especial soci del CET: 30 €



©Jordi Canyameres