

TALLER D'INICIACIÓ A L'ALPINISME

12 i 14 DE MARÇ DE 2010

INFORMACIÓ I LOGÍSTICA

Tipus d'activitat: Jornades tècniques d'iniciació a l'alpinisme.
Data: 12 i 14 de març de 2010.
Destinatari: Persones de qualsevol edat amb experiència en muntanya.
Informació i inscripcions: Calçats Nogué i formacio@uesantjoan.cat
Les places s'assignaran per ordre d'inscripció.

- Previsió horària

Divendres 12 de març. Presentació del curs i sessió explicativa de l'activitat. Resolució de dubtes.

Local de la UE de Sant Joan de les Abadesses a les 20:00 hores.

Diumenge 14 de març

Jornada pràctica. Desplaçament en vehicles particulars des de Sant Joan fins la zona del Refugi d'Ulldeter.

Sortida des del Bar la Rodona de Sant Joan a les 08:00 hores.

Horari: Inici dels tallers a les 09,30 hores. Finalització dels tallers a les 16,00 hores i retorn a Sant Joan.

- Desplaçaments
En vehicles particulars.

Sortida el dia 14 de març a les 08:00 hores des del bar La Rodona de Sant Joan de les Abadesses (Pràctiques a la zona del refugi d'Ulldeter).

- Àpats
El dinar del dia 14 es farà sobre el terreny durant el desenvolupament del curs. Cal tenir en compte portar menjar i beguda suficient per passar tot el dia.

- Preu per persona

Socis: 20 €

No socis: 30€

Inclou manual *Manejo básico de piolets i crampones*

Assegurança no federats: 6 €

- Previsió meteorològica
Espais informatius meteorològics (TV).
Internet: Meteofrance. Meteocat. INM.

- Telèfons d'interès

Urgències mèdiques	608 59 11 33
MME	088
Bombers	085
Emergències	112

Responsable de l'activitat

Esteve Martínez (Vocal de formació) 610 834 152

MATERIAL

Material individual

1 Piolet
Grampons amb antiboot
Pals telescòpics
Motxilla (25-30 litres)
Botes rígides/semirígides (poden ser d'esquí de muntanya)
Vestimenta adient (tipus Gore-Tex, samarretes tèrmiques, mitjons, Buff, etc.)
Guants (2 parells)
Gorro
Paraneus
Ulleres de sol
Ulleres de tempesta
Protector solar
Paper higiènic i encenedor
Petita farmaciola
Mapa de la zona
Brúixola
Frontal
Navalla
Menjar i beguda per passar tot el dia
Termos
A.R.V.A. pala i sonda (*)

(*) material opcional però aconsellable.