



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



Dona i Esports de Muntanya 2009

Cursos d'iniciació Excursionisme

Curs a càrrec del Centre excursionista de Besalú
Coordinador Dani Balés Tel. 689.757.567

OBJECTIU

Donar a conèixer els elements bàsics per introduir-se en el món de la muntanya, per poder practicar posteriorment les diverses activitats esportives amb la màxima seguretat.

Continguts a treballar

- Material i equip
- Alimentació i hidratació
- Entrenament.
- Orientació bàsica.
- Progressió per diferents terrenys.
- Acampada i bivac.
- Primers auxilis bàsics.

Dates

11-12 i 13 de setembre

Lloc

Besalú

Material necessari

Roba esportiva i d'abric, impermeable, motxilla gran, material per fer vivac (sac, matalás) calçat resistent i còmode amb sola adherent (botes de tresc), cantimplora, protecció solar, brúixola de base plana (opcional), ulleres de sol, llum frontal i pals de tresc.