

FEEC
Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
(Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada)
Rambla, 41, 1r - 08002 Barcelona
Tel. 934120777 - www.feec.cat

Més informació:

Podeu enviar les dades a través de:
a/e: dirtecnica@feec.org
Fax: 93 412 63 53 (a l'atenció de Direcció tècnica).

El termini d'inscripció finalitzarà cada dilluns, previ al cap de setmana en què es realitzi cada una de les jornades.

Inscripcions
Amb la finalitat d'organitzar les diferents activitats subvencionades de la millor manera possible, es demana que les interessades en alguna d'elles facin arribar les seves dades, indicant l'activitat o activitats en concret que es volen realitzar, tenint en compte que les places són limitades i dirigides a aquelles esportistes que disposin de la llicència anual de la FEEC en la modalitat de cobertura corresponent per a la pràctica de l'especialitat.

Formació i docència
Aquestes activitats estan dirigides a dones interessades en adquirir coneixements sobre la docència en l'àmbit dels esports de muntanya i la seva pràctica.

- Cursos de tècniques d'esports de muntanya i escalada
Es subvencionarà (total o parcialment) totes aquelles esportistes que s'hagin inscrit i hagin realitzat o realitzin durant l'any 2006, algun dels cursos impartits per l'ECAM.

- Seminàris de docència
Consistiran en dues estades de cap de setmana orientades a fer conèixer les diferents formacions de muntanya existents, amb la realització d'activitats teòriques i pràctiques de muntanya des de la perspectiva docent.

1ª estada: 4 i 5 de novembre. Excursionisme, escalada i descens de barrancs.
2ª estada: 16 i 17 de desembre. Muntanya hivernal.
Es pot fer la inscripció a una de les dues estades o a ambdues conjuntament.

Jornades d'iniciació i tecnificació - 2006

DONA I ESPORTS DE MUNTANYA



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
(Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada)



**Consell Català
de l'Esport**



Generalitat
de Catalunya

DONA I ESPORTS DE MUNTANYA

Jornades d'iniciació i tecnificació - 2006

ESCALADA ESPORTIVA

21 i 22 d'octubre

F.E.S.S La Salle. Dels Quatre Camins, 2-4.
08022 Barcelona

Dissabte 21

8,30h	Presentació
9h	Psicologia aplicada a l'escalada
10,30h	Pausa
11h	Taller pràctic
13h	Dinar
15h	Teoria de l'entrenament en l'escalada
17h	Pausa
17,30h	Taller pràctic

Diumenge 22

9h-14h	Tallers pràctics Tècniques de moviment i seguretat
--------	---

Tècnics: Grace Puertas, Fèlix Obradó, Jaume Oliveras

DESCENS DE BARRANCS

26, 27 i 28 d'octubre

Alberg de Tremp. Sant Jaume, 28.
25620 Tremp

Divendres 26

22h	Presentació Diaporama. Introducció al descens de barrancs
-----	--

Dissabte 27

8h	Esmorzar
9h	Sessió teòrica
11h	Zona de pràctiques
14h	Pícnic
15h	Zona de pràctiques
21h	Sopar
22h	Col.loqui

Diumenge 28

9h	Sessió teòrica
11h	Zona de pràctiques
14h	Dinar
15h	Zona de pràctiques
18h	Cloenda

Tècnics: Laura Samsò, Juan Luis Haro, Josep Vergara

CURSES DE MUNTANYA

11 i 12 de novembre.

Alberg Ruta del Ferro. Parc de l'Estació, s/n.
17860 Sant Joan de les Abadesses

Dissabte 11

9h	Rebuda de les assistents
10h	Presentació de les jornades Sessions teòriques: material, tècniques d'ascens i descens
11,30h	Sessió pràctica
14h	Dinar
15,30h	Sessions teòriques: planificació i entrenaments. Nutrició i dietètica.
17h	Sessió pràctica
20h	Sopar
21h	Audiovisual de curses de muntanya Taula rodona: reglaments de curses

Diumenge 12

8,30h	Esmorzar
9,30h	Sessions pràctiques
14h	Dinar i cloenda

Tècnics: Anna Serra, Ester Hernández, Sonia Malo,
Mònica Ardid.

ESQUÍ DE MUNTANYA

15, 16 i 17 de desembre

Refugi-xalet de l'U.E.C. Casa Vella, s/n.
17537 La Molina

Divendres 15

19h	Rebuda de les assistents
21h	Sopar
22h	Presentació i reunió

Dissabte 16

7h	Esmorzar
8h	Sessió teòrico-pràctica. Esquí alpí i esquí de muntanya Material específic.
13h	Pícnic
15h	Sessió teòrico-pràctica d'orientació.
19h	Sessió teòrica. Planificació i entrenament. Nutrició i dietètica.
21h	Sopar

Diumenge 17

8h	Esmorzar
9,30h	Sessió teòrico-pràctica d'esquí de fons. Coneixements tècnics. Material i equip personal
14h	Dinar i cloenda

Tècnics: Mònica Aguilera, Tina Bes, Emma Roca

ALPINISME

1, 2 i 3 de desembre

Lloc a determinar,
en funció de les condicions.
S'avisarà prèviament a les inscrites

Divendres 1

20h	Rebuda de les assistents al lloc de concentració
21h	Sopar
22h	Presentació. Video-conferència sobre l'alpinisme

Dissabte 2

7h	Esmorzar.
8h	Desplaçament i pràctiques Grup A. Progressió i seguretat en roca Grup B. Progressió i seguretat en neu gel Pícnic
16h	Retorn i higiene personal
17h	Valoració de les pràctiques
18h	Xerrada sobre material
19,30h	Xerrada sobre preparació física
21h	Sopar
22h	Temps lliure

Diumenge 3

7h	Esmorzar
8h	Desplaçament i pràctiques Grup A. Progressió i seguretat en neu i gel Grup B. Progressió i seguretat en roca
15h	Dinar i cloenda

Tècnics: Genciana Menesses, Xavier Samsò, Leo Veguè