



DOSSIER 4rt GRUP

CURS 2019 - 2020



Secció d'iniciació a l'Excursionisme Infantil i Juvenil

La UEC de Gràcia

La **Unió Excursionista de Catalunya de Gràcia** és una entitat dedicada al foment de la tècnica, la pràctica i la difusió de l'excursionisme a totes les seves facetes, tant esportives com culturals i de lleure, així com a la defensa en manteniment i la millora de les condicions de medi on es desenvolupen les seves activitats.

Secció d'iniciació a l'Excursionisme Infantil i Juvenil

A la UEC de Gràcia podem trobar diferents seccions. Una d'elles és la **Secció d'iniciació a l'Excursionisme Infantil i Juvenil (SIEJ)**, que té com a funció primordial introduir i fer conèixer als infants i als adolescents el món de l'excursionisme i les seves diferents vessants. A més a més, contribuir a la seva formació integral, coneixent i estimant la natura i la nostra terra.

Entenem per excursionisme, no tan sols un esport saludable, un exercici físic que es fa en contacte amb la natura i un conjunt de tècniques diverses, sinó també una manera determinada de viure el nostre temps lliure.

La Secció d'Iniciació està integrada per 5 grups diferents distribuïts segons les edats dels participants (1r grup: de 7 a 9 anys; 2.0 grup: 10 a 11 anys; 2n grup: de 12 a 13 anys; 3r grup: de 13 a 15 anys; 4t grup: de 16 a 18 anys). El seu reglament s'adjunta a l'Estatut de l'Entitat i tant el règim intern de la secció com els objectius pedagògics de la mateixa estan a la disposició dels pares i mares.

Comunicació

Per localitzar-nos, ens podeu trobar els **divendres** a la Secció d'Iniciació de la UEC **de 20:00 a 22:00**, aproximadament.

Per les consultes telefòniques, utilitzeu el telèfon de secretaria **932 853 454**.

El correu electrònic serà la via principal de comunicació entre la secció i les famílies. Us mantindrem informats de tot el que vagi passant i us avisarem quan s'acosti cada excursió. Per consultar les sortides, haureu de visitar la web de la UEC de Gràcia (apartat AGENDA). La web conté informació diversa i específica de la nostra secció d'iniciació i és on es penjaran les sortides cada mes: **www.uecgracia.cat**

Els divendres de la setmana anterior a l'excursió, es quedarà a la UEC per tal de planificar la sortida, preparar, si s'escau, els grups de fogonet, llogar el material i sobretot, el més important, seguir sobre el mapa quin serà el recorregut que farem. - L'adreça electrònica del 4t

Grup és: **4rtgrupiniciacio@gmail.com**

Per contactar amb l'equip de monitors en el cas que sigui necessari, us donem els nostres números de contacte. Us preguem que utilitzeu aquests telèfons només durant les sortides i en els casos que sigui realment important i imprescindible.

Andreu Ribes: 679 613 464

Ligeia Maroto: 644 527 896

Unai Arias: 644 249 493

Clara Castellote: 691 892 399

Inscripcions

Inscripció de curs

Aquest serà un únic pagament anual de **40€**, i de **30€** per a tots els germans que estan a la Secció d'Iniciació. Per a poder realitzar la inscripció del curs cal:

1. Omplir la fitxa amb les dades del nen i firmar l'autorització paterna pel curs actual
2. Una fotocòpia de la cartilla de la Seguretat Social o la mútua pertinent
3. Una fotocòpia del carnet de vacunes actualitzat del nen
4. Ser soci de la UEC de Gràcia
5. Estar federat amb la modalitat adequada (FEEC)
6. Fotocòpia del llibre de família
7. Tenir actualitzades les autoritzacions específiques (fotografies, medicaments, transport, poder-se banyar a rius...)

Federació

Per assistir a les sortides del 4t grup cal tenir la llicència federativa vigent en la modalitat C Habilitada. Per als qui ho vulguin i ens ho comuniquin, els podem tramitar la renovació de la llicència federativa pel 2018 de manera automàtica. La nova llicència se'ls cobrarà per domiciliació bancària juntament amb el rebut de la quota de la UEC. Us comuniquem que el "pack" de soci familiar de la UEC, pot canviar-se un cop el soci ha complert els 14 anys, si el vostre fill i vosaltres us trobeu en aquesta situació, podeu canviar la vostra modalitat de familiar a juvenil.

Llista d'espera

Les places del 4t grup són limitades degut al nombre de monitors que en formem part. Un cop arribat al màxim de places cobertes, obrirem una llista d'espera. En el cas que un nen/a inscrit al curs no vingui durant 3 sortides seguides i tinguem nens en llista d'espera, podrem prendre mesures per tal que la plaça sigui aprofitada per un altre nen/a.

Autoritzacions

A l'apartat del 4rt Grup de la web de la UEC hi podreu trobar l'autorització de cada sortida. D'aquesta manera el pare i mare o tutor i tutora (ambdós) autoritzaran el seu fill/a per anar a l'excursió específica. Així doncs, és obligatori que tot nen i nena que vagi d'excursió porti l'autorització firmada, sense autorització no podrà venir. Aquesta autorització ens l'haureu de portar firmada el dia de la sortida. En canvi, l'autorització de curs, firmada a la fitxa del nen, no serà substituïda i el dia d'inscripcions de curs l'haureu de firmar.

Pagaments

Les inscripcions de curs i de cada excursió seran vàlides quan s'hagi realitzat el pagament, dins dels terminis. Els pagaments es podran realitzar per transferència bancària, indicant nom i cognoms del nen, el grup al qual pertany i el nom de la sortida.

EL NÚMERO DE COMPTE, ON HAUREU DE FER TOTES LES TRANSFERÈNCIES, ÉS EL SEGÜENT:

ES11 2100 0644 5102 0026 4957

En cas de que algun dels assistents a la sortida no pugui assistir-hi, es guardarà la meitat de l'import només per la sortida del mes següent.

Calendari

Dates	Sortida	Indret
18-19 d'octubre	Excursionisme	A determinar
16-17 de novembre	Excursionisme	A determinar
14-15 de desembre	Progressió hivernal	A determinar
18-19 de gener	Progressió hivernal	A determinar
14-15-16 de febrer	Esquí de pista	Port del Compte
21-22 de març	Progressió hivernal	A determinar
18-19 d'abril	Escalada	A determinar
??-?? de maig	Azimut???	Erols
??-?? de juny	Sorpresa	A determinar
1a quinzena de Juliol	Campaments	A determinar







Recordatori de funcionament

- Cal fer silenci als refugis i respectar les hores de dormir dels companys, també en cas de bivac.
- Cal deixar el refugi tant net com l'hem trobat, o més!
- Cal respectar la natura i no embrutar-la. Recollir sempre la brossa en una bossa pròpia.
- Es poden portar mòbils, sempre i quan no s'utilitzin com a consola de jocs, és una eina en cas d'accident a la muntanya. El telèfon d'emergència és el 112.
- No es poden portar aparells d'escoltar música ni consoles. No cal portar diners.
- Quan anem en transport públic, anirem tots junts i evitarem molestar altres usuaris.
- Cal que tots ens comprometem en assolir un comportament adequat que permeti el bon funcionament del grup i de l'activitat. Així, és important seguir les indicacions dels monitors a la primera, ja que sinó es pot posar en perill el conjunt del grup.
- Com a entitat esportiva que som, els monitors considerem que queda sota la nostra responsabilitat tota activitat o acció d'aquest tipus en el que l'infant o jove participi. Ara bé, queda entès així que resoldre tota mala conducta aliena a aquest concepte no respon a les funcions que com a monitors de la UEC tenim. Demanem doncs, que com a pares i mares col·laboreu perquè aquestes petites normes es compleixin.
- No es permet fumar a ningú.

Des de l'equip de monitors i monitores de la Secció d'Iniciació de la UEC de Gràcia creiem necessari un recordatori que a vegades es pot passar per alt. Som molt conscients de la responsabilitat que pesa damunt nostre a l'hora de portar els nens i nenes a la muntanya. També sabem, per la nostra experiència a la muntanya, que aquesta pot ser dura, que pot haver-hi incidents i accidents, i que aquests poden ocórrer a qualsevol muntanyenc, fins i tot als més experimentats.

A més, recordem que el 4rt és un grup exigent, on es fa muntanya d'un cert nivell, que demana una MÍNIMA FORMA FÍSICA i HABILITATS en la muntanya per a seguir el ritme del grup.

És per això que, com a monitors que som, prenem i prendrem les màximes precaucions a l'hora d'anar a la muntanya. Tot i així no sempre és a les nostres mans el control sobre el que pot passar.

Material

Aquesta és una llista de tot el que podem necessitar, en general, per a fer excursions amb el tercer o quart grup. Caldrà veure en cada cas què convé dur, segons l'activitat a fer, la zona, meteorologia, etc. Veureu que és un material molt comú i gens tècnic, el bàsic de l'excursionisme. La idea ha de ser sempre dur tot el necessari, i res de prescindible, per ajustar bé el pes i anar ben còmodes.

- Motxilla de 40 a 50 litres.
 - Calçat: Botes de muntanya impermeables.
- Calçat còmode: bambes, xancles.
- Roba: Roba interior. Mitjons prims i gruixuts.

De calor: Samarreta de cotó curta / llarga.

Jersei de cotó. Pantalonet curt. Banyador.

Gorra pel sol.

D'abric: Roba interior tèrmica.

Jersei de llana / forro polar / anorac. Cangur / jaqueta pel vent i la pluja. Pantalons de xandall / de crodura Malles.

Gorro de llana / passamuntanyes. Mocador de coll / braga.

Guants

- Nit: Sac de dormir.
- Aïllant, isotèrmic o màrfega. Frontal i pila de recanvi.
- Neteja: Estris d'higiene personal.
- Paper de w.c.(1 rotlle) / mocadors de paper. Bosses de plàstic (mínim dues)
- Cuina: Àpats (esmorzar, dinar, sopar).

Cantimplora

Fogonet, cremador, encenedor / llumins. Pot o got per escalfar aigua.

Drap de cuina.

Navalla i coberts.

- Documents: DNI
- Carnet de la UEC i de la Federació (Imprescindible)

- Neu: Paraneus.

Guants de neu Ulleres de sol

Protecció solar i crema protectora de llavis. Piolet i grampons.

- Altres: Daus, cartes, brúixola, mapes, llibreta i llapis, espelmes, etc.

RECOMANACIONS SOBRE EL MATERIAL

Botes

La bota és un element essencial per a la pràctica de l'excursionisme. Caldrà doncs adquirir unes botes el més apropiades possible per desenvolupar les activitats. La importància de la bota recau en: a) Han de protegir els peus i mantenir-los en condicions per caminar; b) Han d'adaptar-se al terreny pel qual es circula.

Hem de tenir en compte que a la muntanya trobem molts tipus de terrenys: en les pistes forestals de la baixa muntanya convé botes toves i flexibles, en canvi, on el terreny ja és més accidentat, convé botes rígides que agafin tot el turmell i impermeables per la neu. Entremig, totes les situacions són possibles.

Per això, dins de la gama de botes que hi ha; des de les toves a rígides i plàstiques, aconsellem unes botes de trekking o semirígides. Tenen una sola força rígida que ens agafa totalment el turmell i té un mínim de flexibilitat que permet que es pugui portar tant en terrenys suaus com accidentats sense que el peu pateixi. A més, acostumen a ser impermeables, encara que les de pell se'ls hi ha de posar grassa sovint per impermeabilitzar-les. El cost d'aquestes botes oscil·la entre els 100 i 200 euros (segons la botiga, marca i qualitat de la bota). Aquest tipus de bota ens permeten realitzar la majoria de sortides programades, encara que si algú té o pot aconseguir-ne de rígides, són les més adients per les sortides hivernals. En el tercer grup podem tenir un sol parell de botes polivalents, però al quart grup convé començar a tenir dos parells de botes diferents per adequar-se al terreny i activitat.

Motxilla

La motxilla és un element imprescindible a la muntanya i convé que estigui molt ben feta, que no ens faci mal enlloc, que tingui la suficient capacitat i sigui pràctica (butxaques), regulable, etc.

La motxilla que s'haurà de fer servir al tercer o quart grup haurà de tenir una capacitat d'uns 40 o 50 litres aproximadament (ni massa petita ni massa gran). La motxilla recomanable seria aquella que tingués les següents característiques:

- a. Hauria de ser feta de cordura, un teixit més resistent que el niló, amb varilles d'alumini a l'esquena per tal de donar rigidesa i que la motxilla no es deformi pel fet de no estar carregada del tot.
- b. Sistema d'ajust àmpliament regulable que garantís una perfecta adaptació a l'esquena de l'usuari.
- c. Recomanem que tingui compartiments independents per al sac i per la resta de les coses.
- d. Que porti portapiolets i corretges per portar l'aïllant. La motxilla d'atac o petita haurà de ser de 24 a 40 litres, encara que també serveix la motxilla escolar.

Sac de dormir

De sacs de dormir n'hi ha de molts tipus i preus. Els factors que ens determinen a l'hora de triar el sac són el pes i la temperatura a la que haurem de dormir. Genèricament hi ha dos tipus de sacs: els de ploma natural i els de fibra sintètica. Els millors, són indiscutiblement els de ploma natural, són els més calents i confortables i és degut a que la ploma natural és el material més expansible, el qual, fa que la càmera d'aire que aïlla sigui més gran, de manera que amb menys pes s'aconsegueix més abríc.

Els sacs de fibres sintètiques són més pesats i no abriguen tant però també són més econòmics, mentre un sac de ploma sovint supera els 120 euros, un de fibres sintètiques de qualitat valdrà uns 70 euros.

Un sac té una vida útil prou llarga per pensar en el quart grup i en més endavant, un sac de plomes dura anys i anys. Aconsellem un sac de tipus mòmia que tingui cremallera, ja que així podem regular el grau d'abríc que volem. Això sí, caldrà que la cremallera estigui protegida per una àmplia solapa, perquè la cremallera és la principal debilitat del sac.

Si us decidiu a comprar un sac de ploma recomanem com a mínim 700g de ploma, una bona mida per tot l'any sense excessos: Per a llocs molt calorosos abriga massa (encara que el millor de la ploma és que regula molt bé la temperatura, encara que no faci fred segueix anant bé... excepte si estàs dins un refu xafogós, que llavors et sobra tot el que dus a sobre!...) Per a casos de fred, 700g cobreix moltes situacions (refu guardat i lliure i cabanes fredes) amb tenda sobre neu caldrà dormir vestits i bivac sobre neu res de res... Com a referència, crec que es pot simplificar:

Ploma	Estiu	Hivern
600g	Refu / tenda / bivac	Refu guardat
700g	Refu / tenda / bivac	Refu de tota mena
800g	tenda / bivac	Refu / tenda
900g	tenda / bivac	Refu / tenda / bivac

Més enllà (1.000g, 1.200g) diria que són sacs d'expedició ja molt específics i més cars. Per sota (400g o 500g) només són sacs d'estiu, molt lleugers i còmodes per ref. guardat.

Conclusió: 600g necessitaràs un altre sac per l'hivern... 800g necessitaràs un saquet d'estiu... 700g sembla lo més polivalent per tot l'any, sempre que no faci massa fred! 700g és allò que en diuen: 3 estacions (serveix per tot l'any i tot tipus d'activitats, descartant dormir sobre neu i molt fred...)

El preu depèn molt de la proporció (pes de ploma / pes total). La cosa aniria de 900g a 1800g. 1,2-1,3kg semblaria ideal, més lleuger serà molt car. La cremallera sempre fa que pesi una mica més, però així serveix més per l'estiu, si cal obrir, etc... La notació de la ploma (per exemple 90/10) fa referència a la proporció plumó – ploma (molt plumó que abriga al màxim i pesa al mínim, i una mica de ploma que fa que sigui més esponjós) 4. Paravent i funda impermeable per la motxilla: És imprescindible l'ús d'un paravent perquè permet una correcta transpiració del cos i manteniment de la temperatura, que en exercici de força intensitat com el que fem a la UEC ajuda bastant. També ens dona una comoditat que amb la capelina no tenim. Per altra banda, al no ser una capelina, necessitem una funda per a la motxilla, ja que sinó aniria al descobert.

Llum frontal

A les excursions caldrà sempre dur un frontal per a vèncer la foscor de la nit. Qualsevol frontal serà vàlid, mentre ens permeti tenir les dues mans lliures, i ens faciliti la tasca de fer la motxilla o caminar. El preu dels frontals varia segons la qualitat d'aquest, però se'n pot trobar a partir de 25 euros.

Fogonet i cremador

De fogonets i cremadors n'hi ha molts tipus, però nosaltres recomanem aquells on el cremador és de rosca i permet desmuntar el fogonet per guardar-lo a la motxilla. També recomanem càrregues de gas petites o mitjanes i de gas comprimit (duren igual que les normals i pesen menys).

Piolet i grampons

El piolet i els grampons es poden llogar a la UEC a un preu simbòlic. Per fer-ho cal mostrar el carnet de soci de l'entitat i el rebut de l'últim pagament. El preu del piolet i dels grampons és de 1€ i 1.5€ respectivament.

L'ALIMENTACIÓ A LA MUNTANYA

L'alimentació és una qüestió que va molt a gustos personals. Malgrat tot hi ha uns criteris bàsics que convé tenir presents:

Àpat	Característica	Menjar
Esmorzar	Energètic, lleuger i ràpid	Dolç, galetes o similars, cereals, infusions, sucs....
Dinar	Per anar picant al llarg del dia, rarament entaularem.	Picades (dolç i salat), fruita, pa amb tall (amb formatge,...), carmanyola.
Sopar	Complet, per entaular-se i si pot ser calent, que a la nit fa més fresca.	Fred: carmanyola (de casa). Calent: fogonet (sopes, pasta,...)

Convé en mesura del possible: Evitar portar pes (llaunes,). Evitar portar entrepans durant tota l'excursió (per tots els àpats), sobretot a l'hora de sopar. Recomanem el fogonet per menjar calent, ja sigui pasta, arròs, sopes (actualment hi ha un gran ventall de menjars ràpids que es fan amb 5-10 minuts i únicament es necessita escalfar i/o bullir aigua). Recomanem portar peces de fruita pels àpats, o per anar picant durant el camí (aporta líquid, energia i refresca). Recomanem que portin fruits secs, xocolata, galetes, fruita, etc. per picar mentre es camina per anar-nos nodrint contínuament, però amb petites quantitats. Finalment, quan es fa una activitat a la muntanya, la pèrdua de líquid és important. Per tant, convé hidratar-nos contínuament. Per això, sempre s'ha de dur una cantimplora plena d'aigua des de Barcelona i, opcionalment al gust del consumidor, es poden afegir components que aportin sucres i sals (ja siguin tangs, aigua amb sucre i llimona, isostar, etc.).

