

## **SOCIETAT ESPORTIVA ESPEMO**

### **IX CURS D'INICIACIÓ A L'ESPELEOLOGIA**

Març – Abril 2012

#### PROGRAMA

El present programa podrà ser modificat si durant el transcurs del curs surten circumstàncies no previstes. En dit cas es comunicarà oportunament als cursillistes.  
Punt de reunió (excepte diumenge 9): Centre Esportiu Jaume I - Local Club ESPEMO

#### ***Dissabte 24 Març***

- 9h. Presentació, objectius i programa dels curss.
- 9:30h. Història i organització de l'espeleologia.
- 10h. El medi subterrani, geologia i biologia
- 10:45h. Esmorzar
- 11:30h. Nutrició
- 12:15h. Prevenció d'accidents i auto-protecció
- 13h. Vídeo introductori espeleologia  
.....
- 15h. Tècniques i materials. (punt de reunió IES Morella)  
Primer contacte amb els aparells (poliesportiu de Morella).
- 20h. Fi d'activitat.

---

#### Material a portar:

- Roba d'esport
  - Motxila vella (de uns 30 litres aprox.)
  - Menjar per a tot el dia a càrreg del cursillistes
- 

#### ***Diumenge 25 Març***

- 9h. Pràctiques en paret (Penya Alta , Mola Encamarás – Morella).
- 18h. Fi d'activitat.

---

#### Material a portar:

- Roba i calçat d'esport
  - Botella de plàstic , plena
  - Menjar per a tot el dia (esmorzar i dinar)
  - Motxila vella (de uns 30 litres aprox.)
-

**Dissabte 31 Març:**

9h. Tècniques i materials

GRUPA: Pràctiques en paret (Naixement del Riu Cérvol - Morella)

GRUPB: Pràctiques en cavitat (Cova del Turcacho - Iglesuela del Cid)

18h. Fi d'activitat.

**Diumenge 1 Abril:**

9h. Tècniques i materials

GRUPA: Pràctiques en cavitat (Cova del Turcacho - Iglesuela del Cid)

GRUPB: Pràctiques en paret (Naixement del Riu Cérvol - Morella)

18h. Fi d'activitat.

---

Material a portar per a les pràctiques en Riu Cérvol:

Roba i calçat d'esport

Botella de plàstic , plena

Menjar per a tot el dia (esmorzar i dinar)

Motxila vella (de uns 30 litres aprox.)

---

Material a portar per a les pràctiques en Cova Turcacho :

Mono de roba i botes velles

Botella de plàstic , plena

Menjar per a tot el dia (esmorzar i dinar)

Motxila vella (de uns 30 litres aprox.)

2 jocs de 4 piles AA per al casco.

---

**Dissabte 14 Abril:**

6h. Eixida cap als Ports de Beseit desde Morella (Morella – Roquetes-MontCaro – Mola de Catí)

9h. GRUPA: Pràctiques en barrancs (Barranc Paridora – Ports de Beseit)

GRUPB: Pràctiques en cavitat. (Avenc de Mamelons – Ports de Beseit).

19h. Fi d'Activitat. Visita Cova Cambra segons horari. .

Acampada en refugi lliure Mola de Catí (Ports de Beseit).

\* Aquell que vulgue pot passar la nit del divendres al refugi per a evitar la matinada del dissabte

***Diumenge 15 Abril (Punt de reunió en refugi Mola de Catí):***

7h. Diana

8h. GRUPA: Pràctiques en cavitat (Avenc de Mamelons – Ports de Beseit).  
GRUPB: Pràctiques en barrancs (Barranc Paridora – Ports de Beseit)

18h. Fi d'activitat.

---

**Material a portar (dissabte 8 i diumenge 9):**

Vehícle tot-terreny o furgoneta, aquell que tingue

Mono de roba i botes velles per a la cova

2 jocs de 4 piles AA per al casco

2 Botelles de plàstic , plenes

Menjar per esmorzar, dinar i berenar dels dos dies (el sopar del dissabte va a càrrec de ESPEMO)

Motxila vella (de uns 30 litres aprox.)

Recipient hermètic per ficar-nos roba eixuta al final del barranc.

Sac de dormir calent i estoreta/colchoneta

Got i cuberts

Llum frontal elèctrica per al refugi

Roba de abric i calçat de recanvi (el refugi està situat a 1300 metres)

**NEOPRÉNO PER AL BARRANC**

*\* Podeu alquilar neopreno en els següents establiments:*

1. E
2. E
3. E
4. E

---

**MAIG:**

***Dissabte 5:***

20:30h. Clausura del curs, entrega de diplomes i sopar de germanor.  
(Morella)

## **COORDINADOR DEL CURS**

Diego Belliure

### **MONITORS**

Alfons López  
Javi Prades  
Diego Miralles  
Vicent Milián  
Fernando Meseguer  
David Fabregat  
Vicent Gargallo  
Jorge Membrado  
Marc Domenech  
Sergio García  
Alvaro Serrano  
Pablo Segura

### **CURSILLISTES**

ALEJANDRO	SORRIBES SEGURA
ANA	GUARCH MARTI
ANTONIO	ORENGO SABATER
CRISTINA	GALLEN OLUCHA
CRISTINA	SERRANO CRUZ
DAVID	RODA SALES
DIEGO	FELIUS GASULLA
DONIS	MONTESINOS ENRIQUEZ
ELIA	LLUCH ORTI
FERNANDO	MARTI QUEROL
FRANCISCO JAVIER	MONFORT MEMBRADO
GILBERT	TENA QUEROL
JAUME	RIPOLLES MONFORT
JAUME	SEGURA MEMBRADO
JOAN	RIBES SOLBES
JUAN	ADELL MONFORT
JULIO	ARGUDO PERPIÑAN
LUIS	FELIUS GASULLA
MIGUEL ANGEL	MONSERRAT RIPOLLES
NEUS	MIRAVET GONZÁLEZ
OSCAR	BELDA GOMEZ
RAUL	BOIX BELTRAN
RUBEN	DE JUAN MARIN
SILVIA	MIRALLES MARÍN

Telefon de contacte:  
699574686 (Diego)