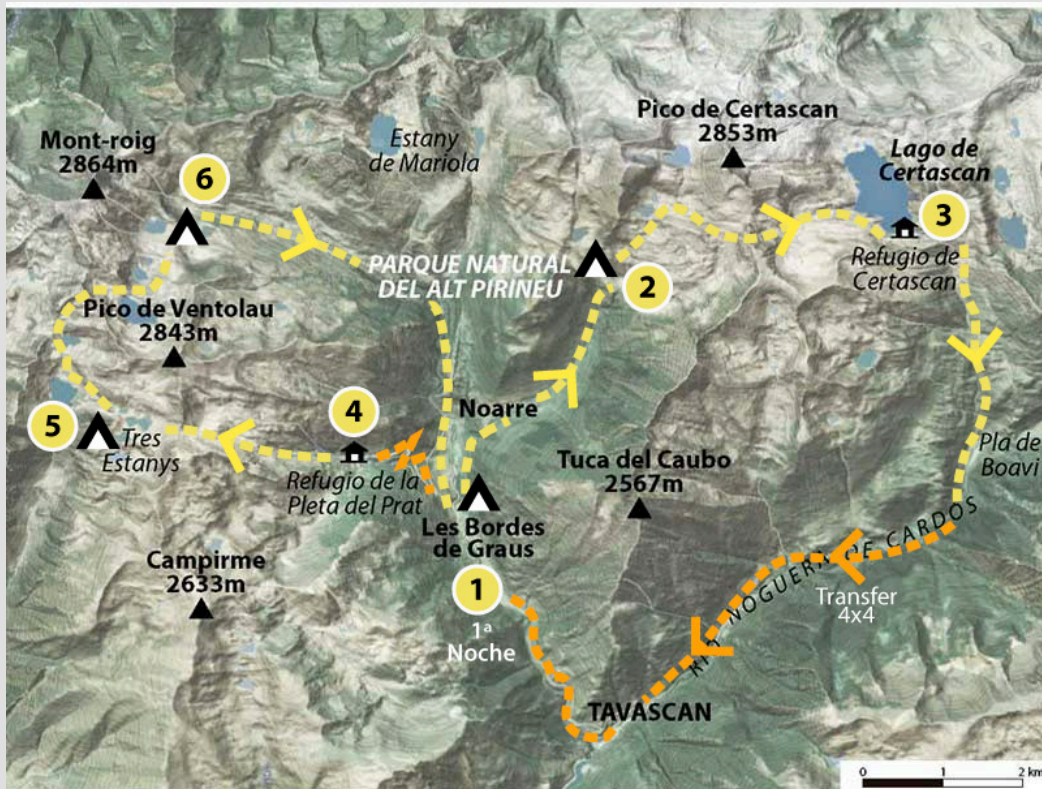


**DETALLE DEL CURSO DE LIDERAZGO I EN RUTA DE MONTAÑA:
Parque Natural de l'Alt Pirineu**



FICHA TÉCNICA

Ruta de Montaña de 7 Días _ Distancias, desniveles y tiempos:

- o **Día 1** Bordes de Graus
- o **Día 2** Bordes de Graus – Vall de Noarre _ 4'3 Km, +720 m: **3h 30'**
- o **Día 3** Vall de Noarre – Refugio Certascan _ 5'5 Km, +550 m -350 m: **4h**
- o **Día 4** Refugio Certascan _ Presa Montalto _ 5'5 Km, -800 m: **3h**
+ Transfer en taxis hasta Refugio Pleta del Prat
- o **Día 5** Refugio Pleta del prat – Tres Estanys _ 3 Km, +800m -100m: **3h 45'**
- o **Día 6** Tres Estanys – Ref. Mont-Roig _ 4'9 Km, +300m -400m: **3h**
- o **Día 7** Ref. Mont-Roig – Bordes de Graus _ 9 Km, -950m: **3h 30'** _ Cierre

Este curso se lleva a cabo de forma intensiva durante 7 días con inicio y fin en Les Bordes de Graus (Tavascan, provincia de Lleida).

Comenzaremos a las 11h en Les Bordes de Graus (Tavascan). Nos presentaremos y veremos la agenda de los próximos días. La organización y planificación será parte de nuestro aprendizaje.

Durante los cursos en ruta prepararemos entre tod@s la comida, en grupos de 3 o 4 alumn@s. Tras cada comida descansaremos en la medida de lo posible para continuar más tarde con la formación específica.

Seremos progresivos tanto en lo relativo al aprendizaje sobre Liderazgo como a nuestro esfuerzo físico en senderismo. Cada noche la pasaremos en un refugio de montaña o acampando, aprovechando las mejores horas del día para caminar con seguridad, y dedicándonos durante la marcha, las paradas y a la llegada al punto de pernoctación a la formación, práctica y razonamiento del Liderazgo.

Nos levantaremos temprano y por la noche, tras la cena, revisaremos el plan para el día siguiente. También entonces habrá momentos de libre disposición que darán para descansar, charlar, repasar contenidos o lo que se, a no muy lejos de donde estemos. Hemos de tratar de estar disponibles y con energía para nosotr@s mism@s y también para l@s demás.

Las condiciones climatológicas podrán afectar el ritmo de avance, con lo que estaremos expuestos a la adaptación continua. Nuestro objetivo primario es facilitar el aprendizaje del Liderazgo, por lo que desde esa adaptación seguiremos el curso aunque –si se da el caso- no podamos finalizar el tramo de ruta previsto.

El último día, ya en Les Bordes de Graus, finalizará el curso tras la comida, aproximadamente sobre las 16 horas. Antes de partir se hará entrega de un certificado “LIFE Leadership School” conforme se han completado satisfactoriamente todas las horas del curso.

→ ***Quiero que mi hij@ acuda al curso pero él/ella no quiere.***

A nosotr@s también nos gustaría que viniese, y más aún que deseara aprender sobre liderazgo. No obstante no iría a su favor ni al del resto de alumn@s e instructores/as que un alumn@ se presentara al curso no sólo sin motivación si no con aversión al mismo.

Te sugerimos llevar a cabo varias charlas con él/ella no sobre este curso, si no sobre aquello que te importa tanto en cuanto a él/ella y su desarrollo como adolescente. Desde la escucha atenta y sincera surgirán nuevas posibilidades. Si entonces surge curiosidad por su parte, podemos ayudarte a responder.

→ ***Quiero acudir al curso pero mis padres/tutores no me dejan.***

Esta no será la última oportunidad que tengas de acudir a un curso de liderazgo en la naturaleza. Dispuest@ a escucharles, explica a tus padres/tutores los motivos por los que tienes tantas ganas de acudir al curso. Si lo desean, anímales a que contacten con nosotr@s, o si lo deseas tú, escríbenos.

→ ***Y ¿cómo sé si estoy preparad@ para un curso así?***

Probablemente lo verás como un reto atractivo, una oportunidad de disfrutar de la naturaleza y las montañas, y de aprender a dar lo mejor de ti mism@ liderando tu vida hacia donde tú quieras.

Aún así es importante que tengas en cuenta aspectos físicos, dado que emplearemos nuestro cuerpo durante el curso. Esta ruta de senderismo implica una actividad física que suele ser aeróbica, suave y progresiva, no obstante con lluvia, viento y pendiente habrá que esforzarse un poco más, pudiendo llegar a caminar más de 5 horas durante un día. Estaremos a tu lado.

Para ello es necesario haberse calzado las botas y haber cargado con una mochila llena antes del curso. Es recomendable llevar una vida saludable, que incluya ejercicio suave y regular varios días a la semana. Si no es el caso puedes prepararte antes de acudir al curso con un preparador físico, probarte de nuevo todo el material y realizar alguna salida de montaña cargando una mochila de entre 11 y 15 kgs de peso a la espalda.

→ ***Sobre lo de compartir tienda de campaña y refugio, o incluso cocinar entre tod@s***

Salir de lo que nos resulta habitual y “bajo control” nos permite explorar situaciones óptimas para aprender cosas nuevas. Este no es el típico curso en el que dictamos cómo es ser un buen líder y l@s alumn@s toman nota. Exponernos a situaciones como el compartir una habitación o preparar una cena con otras personas nos ayudarán a comprendernos mejor, intuir nuestros puntos fuertes, los que nos autolimitan y aquellos que sin pensarlo pueden molestar a l@s demás. Tod@s nos esforzaremos en estar lo mejor posible durante el curso.

La convivencia nos ayudará a poner en práctica lo que aprendamos sobre liderazgo.

→ ***Me apetece mucho el curso y la experiencia pero tengo miedo a no poder seguir el ritmo de l@s demás..***

Tanto si fueses campeón/a de travesías de montaña, tuvieses unas dotes innatas de inteligencia emocional, o maestro del parchís, nos adaptaremos al ritmo del grupo en el aprendizaje y en la progresión. Eso implica tomar un ritmo que a tod@s nos sea cómodo. En los retos hallaremos valor.

→ ***¿Qué hacer una vez ya me he inscrito?***

Recibirás un email cuando, tras haber realizado el pago confirmemos tu inscripción. Antes de contratar tu transporte hasta el punto de inicio del curso [espera a que confirmemos el curso](#) una vez las plazas mínimas hayan sido cubiertas. Consulta en la web nuestro [proceso de inscripción](#) para más información.

Y si aún así tienes dudas, contáctanos en info@lifeleadershipschool.com o en el telf. +34 675 491 993.