

CESC | FORMACIÓ

CURS D'ESCALADA EN ROCA - NIVELL 1

Del 24 d'abril al 10 de maig de 2014



Presentació L'objectiu del curs és ensenyar les tècniques bàsiques de progressió i assegurament i les tàctiques adequades per escalar vies equipades d'un llarg amb autonomia i seguretat.

Nivell esportiu mínim El nivell 1 d'escalada és un curs d'iniciació, i per tant, no és necessària experiència prèvia. Si ja hem fet algunes escalades també ens serà molt útil per perfeccionar tècniques, assentar coneixements i agafar més autoconfiança. Sols ens caldrà una mínima condició física i psíquica i molta motivació.

Material

Obligatori: Casc i arnès d'escalada, peus de gat, 2 mosquetons de seguretat (al menys 1 HMS), 1 anell de cinta (120 cm longitud, mín. 15 KN de resistència), 2 m de cordino de 6 mm Ø, roba còmoda i resistent.

Optatiu: Assegurador/rapelador tipus tub, corda simple, cintes exprés, mosquetons de seguretat, anells de cinta i/o cordino, frontal, shunt.

Part del material obligatori pot ser llogat a les entitats o aportat per l'equip docent.

Normes del curs

Places: 6 alumnes.

Disposar de la llicència federativa tipus C o superior pel 2014.

Edat mínima: 16 anys. Els menors de 18 hauran de presentar una autorització i fotocòpia del llibre de família i DNI del tutor/a.

La Direcció del curs tindrà la possibilitat de variar el programa previst per causes de força major (condicions climatològiques, etc.), així com reservar-se el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, no respecti les indicacions dels docents i/o no tingui uns mínims d'educació i respecte envers les persones i el medi ambient, sense dret al retorn de l'import fet efectiu.

Ràtio monitor/alumne: 1 a 6, treballant en trinomis, binomis o individualment segons els continguts.

Equip docent: Instructors titulats ECAM.

Drets d'inscripció

130 euros per alumne. A ingressar al compte del CESC **2100 0214 96 0200220352**

Aquest preu no inclou desplaçaments, àpats, pernoctes, lloguer de material ni llicència federativa.

Data límit: 22 d'abril del 2014.

Els socis del CEP i del CESC gaudiran d'una **subvenció de 15 euros** en cas de finalitzar el curs amb aprofitament i amb una assistència presencial mínima del 80% de les sessions.

Direcció del curs, informació i inscripcions:

Joan Miquel ESCUDÉ. 630716477, jmescude@hotmail.com.

Programa

ABRIL

24 Presentació. Revisió material dels alumnes. Xerrada teòrica-pràctica. Material (casc, arnés i encordament, mosquetons, cintes exprés, cordes, cintes i cordinos, aparells d'assegurament i ràpel, cadena de seguretat). Nusos. Comprovació mútua. Al local del CEP (Psg. dels esports, s/n, Sta. M^a de Palautordera), de 20 a 23 h.

26 i 27 Sortida teòrica-pràctica. Lloc a determinar. Tècniques de progressió en escalada lliure. Assegurament en politja, al primer i despenjament. Aturada de caigudes. Muntatge bàsic de reunions i auto-assegurament. Assegurament del segon. Ràpel auto-assegurat.

30 Xerrada teòrica. Ressenyes i graduacions. Tipus d'ancoratges. Anclats naturals i fixes. Visionat de vídeos de tècniques i caigudes. Al local del CESC (c/ St. Antoni, 16, St. Celoni), de 20 a 23 h.

MAIG

3 i 4 Sortida pràctica. Lloc a determinar. Progressió autònoma en vies d'un llarg. Tècniques d'abandonament.

10 Sortida pràctica. Lloc a determinar. Progressió autònoma en vies d'un llarg. Cloenda del curs. Lliurament de diplomes.

Les sortides pràctiques s'intentaran dur a terme en escoles properes (La Roca, Collbató, Cabrera de Mar, Canyelles...) i l'horari orientatiu, tan de dissabte com de diumenge, és de 07:30 a 20:00 h.

Organitzen

Club Excursionista Palautordera i Centre Excursionista Sant Celoni

Amb el suport de l'Ajuntament de Sant Celoni, l'Ajuntament de Santa Maria de Palautordera, el Centre Municipal d'Esports Sot de les Granotes, la FEEC i la Diputació de Barcelona.