

Curs Escalada

Nivell 2

Referència: 1102esc2

Organitza: CENTRE EXCURSIONISTA SANT BOI

Presentació:

L'escalada és una modalitat esportiva apassionant que permet descobrir l'essència i la bellesa de la muntanya vertical. Aquest curs va dirigit a aquelles persones que siguin autònomes en vies d'un llarg de corda (assolint el curs de nivell 1) o que demostrin tenir un nivell equivalent. Cal una condició física normal i no patir vertigen.

Objectius del curs:

Assolir els coneixements de seguretat i l'autonomia necessària per poder escalar en cap de corda vies equipades de més d'un llarg.

Continguts:

- L'equip i el material necessari per la pràctica de l'escalada.
- La cordada, tipus, funcionament i seguretat.
- Els sistemes de progressió, d'assegurament i les seves aplicacions.
- Les reunions, tipus i aplicacions.
- El descens i la retirada de les vies amb seguretat.
- El medi de pràctica.
- La graduació i les ressenyes en l'escalada.

Material que ha de portar l'alumne:

- Vestimenta ADIENT que permeti els moviments.
- Peus de gat (preferiblement còmodes) - Arnès - Casc
- Assegurador-rapelador tipus placa de fre apte per a 2 cordes
- 1 mosquetó seguretat HMS (o de pera)
- 3 mosquetons de seguretat
- 6 cintes exprés (mínim)
- 1,20 m de cordino de 5 ó 6 mm. (preferible de 6 mm)
- 1 cinta cosida de 80 o 100 cm. aprox. de perímetre
- 2 o 3 m. aprox. de cinta plana
- 1 maillon de 7 mm.

* S'agrairà l'aportació del següent material addicional:

bagues de diverses longituds, mosquetons addicionals amb tanca de seguretat, cordes de 60 m de llargada i de 8 a 9 mm de gruix.

* Alguns d'aquests materials es poden demanar a l'entitat i/o al DIRECTOR.

Material aportat per l'organització:

- Dossiers i documentació relacionada amb el curs.

Inscripcions

Disposar de llicència federativa de la FEEC-2011, mod. C o superior

Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 hauran de presentar permís patern amb fotocòpia del DNI del tutor/a.

DRETS D'INSCRIPCIÓ - subvencionat per la FEEC: **145,00** per alumne.
Els viatges, àpats i pernoctacions aniran per compte de l'alumne.

Termini fins el **16 de setembre de 2011**. Hi ha 12 places per rigorós ordre d'inscripció.
Relació professor alumne: 1 a 4 i 1 a 2.

Lloc: per correu a cesboi@yahoo.es o per telèfon a Lyudmyla Dilodub i Marcos Budría (93 630 91 28).

Pagament: Ingrés al compte 2081-0075-16-3300008547 (AEEBLL) (enviar còpia del justificant d'ingrés a cesboi@yahoo.es o bé en metàl·lic a la secretaria del C.E. Sant Boi dimarts de 20:30 a 22 h. i divendres de 20 a 22 h.

Abans d'efectuar el pagament cal confirmar la disponibilitat de places.

Programa:

Setembre

20 A les 20 hores al local del Centre Excursionista St. Boi
PRESENTACIÓ DEL CURS - TEÒRICA: Material d'escalada.

22 TEÒRICA: **Tècniques de progressió i seguretat**

24-25 SORTIDA PRÀCTIQUES : **lloc a determinar**

27 TEÒRICA: **Tècniques de progressió i seguretat (continuació)**

29 TEÒRICA: **Graduacions i ressenyes. Tècniques de fortuna**

Octubre

1-2 SORTIDA PRÀCTIQUES : **lloc a determinar**

4 **CLOENDA DEL CURS. Sessió teòrica - Lliurament de diplomes**

Les teòriques tindran lloc a les 20 hores al local del Centre Excta. Sant Boi

Direcció del curs: Manel Casabella i Núria Martínez.

Tots els instructors i monitors són membres de l'ECAM.

Coordinació del curs: Lyudmyla Dilodub i Marcos Budría (93 630 91 28).

Aquesta és una activitat esportiva que requereix uns mínims de forma física i tècnica i que es desenvolupa en el medi natural; el participant assumeix doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li donin per part del professorat. El Director del curs i el seu equip, es reserven el dret d'excloure del curs, qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, o incompliment de les normes.

El desenvolupament d'aquesta activitat està condicionada a les dificultats del medi i als factors meteorològics, per la qual cosa la Direcció podrà modificar o fins hi tot suspendre parcialment aquest programa si es creu convenient per a la seguretat de tots els assistents.

Associació d'Entitats Excursionistes del Baix Llobregat