

Curs Crestes

Nivell 1

Referència: 1104cre1

Organitza: CENTRE EXCURSIONISTA SANT BOI

Presentació:

L'alpinisme és una modalitat esportiva apassionant que permet descobrir l'essència i la bellesa de la muntanya. 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 bona condició física i psíquica i no patir vertigen.

Objectius del curs:

L'objectiu del curs és ensenyar les tècniques (asseguraments amb corda) i tàctiques adequades per aconseguir cims per esmolades crestes, descobrint els camins més lògics i segurs entre gendarmes, blocs i bretxes, progressant en aquest terreny amb autonomia i seguretat.

Material que ha de portar l'alumne:

Casc i arnés d'escalada, rapelador/assegurador tipus tub, frontal, motxilla de 30 a 40 l, sac de dormir, aïllant, botes lleugeres de tresc, roba i equipament adient a l'alta muntanya estival, 3 anells de cinta (60, 120 i 240 cm de longitud i mín. 15 KN de resistència), 1,5 m de cordino de 5-6 mm Ø, 4 cintes exprés alpines (anells de 60 cm.en triple), 2 mosquetons de seguretat HMS, 2 mosquetons de seguretat normals, 1 joc de tascons (cada 2 alumnes), 2 friends, 1 corda (1 mitja corda homologada 1/2) de 8,5 - 9 mm Ø i 50 a 60 m de longitud.

Part del material obligatori pot ser llogat al CESB o aportat per l'equip docent.

Material optatiu:

Peus de gat, shunt, martell, claus, funda de bivac.

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: **165,00 €** per alumne.

Els viatges, àpats i pernoctacions aniran per compte de l'alumne.

Termini fins el 18 de maig del 2011. Hi ha 15 places per rigorós ordre d'inscripció. Relació professor alumne: 1 a 5.

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:

- 24 maig Presentació del curs. Revisió del material dels alumnes. Xerrada teòrica sobre equipament, cadena de seguretat, material i nusos d'escalada. Col·locació d'ancoratges (ancoratges naturals, tascons, friends, claus, expansius). De 20 a 23 h, al local del CESB.
- 26 maig Xerrada teòrica sobre progressió i assegurament al primer i al segon, muntatge de reunions, asseguraments sobre la marxa, progressió simultània, tàctica i estratègia, logística i ressenyes. Preparació sortida del cap de setmana. De 20 a 23 h, al local del CESB.
- 28-29 maig Primer dia de pràctiques a Les Banyadores (Cabrera de Mar): asseguraments, col·locació d'ancoratges, muntatges de reunions, ràpels. Desplaçament al Montseny i bivac. Segon dia progressió per la cresta dels Castelletes (Les Agudes, al Montseny).
- 2 juny Teòrica i pràctiques al rocòdrom del CESB. De 20 a 23 h.
- 4-5 juny Sortida pràctica a determinar. Progressió per crestes.
- 7 juny Resolució de dubtes. Ascensions recomanades. Tests i cloenda. De 20 a 23h, al local del CESB.

Totes les teòriques entre setmana tindran lloc al local del CESB (Mallorca, 30 Casal Can Massallera) o al seu rocòdrom. **És imprescindible i obligatòria l'assistència a totes les sessions.** Es prega el màxim de puntualitat.

Direcció del Curs: Joan Miquel Escudé (93 656 30 03).

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, no respectar les indicacions dels monitors i/o no tenir uns mínims d'educació i respecte envers la resta de companys i monitors i el medi ambient.

El desenvolupament d'aquesta activitat està condicionada a les dificultats dels 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 als assistents.

Associació d'Entitats Excursionistes del Baix Llobregat