

## **Curs d'Escalada      Nivell 1      Referència: 1107esc1**

**Organitza: 4.000 PEUS Associació Excursionista Collbató.**

### **Presentació:**

L'escalada és una modalitat esportiva apassionant que permet descobrir l'essència i la bellesa de la muntanya vertical. Dirigit a aquelles persones que volen iniciar-se en l'escalada en itineraris equipats. Cal una condició física normal i no patir vertigen. Edat mínima 14 anys (menors de 18 amb permís escrit i fotocòpia del DNI del tutor/a)

### **Objectius del curs:**

Dotar als alumnes d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin realitzar amb seguretat vies equipades d'un llarg de corda.

### **Continguts:**

- L'escalada com activitats física. Modalitats de pràctica..
  - El material utilitzat per escalar.
  - Les mecàniques de progressió emprats en l'escalada.
  - Les mecàniques de seguretat emprades en l'escalada.
  - El medi de pràctica. Llocs per practicar.
  - Les ressenyes dels itineraris.
- \* Es lliurarà un dossier amb tots els continguts del curs.

### **Material que ha de portar l'alumne:**

- Vestimenta ADIENT que permeti els moviments. Una fotografia carnet.
  - Peus de gat - Arnès - Casc - Davallador/Assegurador (grigri, cistelles vàries) aptes per a corda simple - 1 mosquetó seguretat HMS (o de pera) - 3 mosquetons seguretat (del tipus que sigui) - 1,20 m de cordino de 6 mm. - 1 cinta cosida de 80-100 cm. de perímetre aprox. - 1,5-2 mts aprox. de cinta plana - cintes exprés (les que es tinguin) - corda simple de 10 - 11 mm Ø (si és possible)
- \* L'entitat i la direcció del curs poden aportar algun material en cas necessari.

### **Material aportat per l'organització:**

Tot aquell no individual i necessari pel desenvolupament del Curs.

### **Inscripcions:**

Disposar de llicència federativa de la FEEC-2010, 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: **125 €** per alumne.

Termini màxim: dijous 5 de maig de 2011. Hi ha 16 places per rigorós ordre d'inscripció.

Lloc: per correu a [4000peus.collbato@gmail.com](mailto:4000peus.collbato@gmail.com) o per telèfon a en Josep Anton Serra (629 722 013).

Pagament: Ingrés al compte 2081-0075-16-3300008547 (AEEBLL) (enviar còpia del justificant d'ingrés a [4000peus.collbato@gmail.com](mailto:4000peus.collbato@gmail.com)) o bé en metàl·lic a la secretaria de 4000 peus A.E. Collbató els dijous de 20h a 22h. Abans d'efectuar el pagament cal confirmar la disponibilitat de places.

## Programa:

- 6 maig PRESENTACIÓ DEL CURS - TEÒRICA: Material d'escalada. ( 18:30 a 19:30)
- 6 maig TEÒRICA: Tècniques de progressió i seguretat ( 19:30 a 21:00)
- 7 maig SORTIDA PRÀCTIQUES : Montserrat
- 8 maig SORTIDA PRÀCTIQUES : Montserrat
- 13 maig TEÒRICA: Tècniques de progressió i seguretat (continuació) ( 18:30 a 19:30)
- 13 maig TEÒRICA: Graduacions i ressenyes. Tècniques de fortuna ( 19:30 a 21 )
- 14 maig SORTIDA PRÀCTIQUES : Montserrat
- 15 maig SORTIDA PRÀCTIQUES : Montserrat
- 15 maig TEÒRICA: Coneixement del medi  
CLOENDA DEL CURS - Lliurament de diplomes

El lloc de les sessions teòriques: 4.000 peus A.E. Collbató (Pau Bertran, 25)

Director: Albert Crusat.

Tots els instructors i monitors són membres de l'ECAM. Relació Instructor/Alumne: 1/4.

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 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.

L'equip docent es reserva el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, o no compleixi les normes establertes.

Associació d'Entitats Excursionistes del Baix Llobregat