

Curs Escalada

Nivell 3

Referència: 1109esc3

Organitza: CENTRE EXCURSIONISTA MOLINS DE REI

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 equipades de més d'un llarg de corda (assolit el curs de nivell 2) o que demostrin tenir un nivell equivalent. Cal una condició física normal i no patir vertigen.

Objectius del curs:

Assolir els coneixements necessaris per poder escalar en cap de corda vies no equipades i d'artificial amb total seguretat i autonomia.

Continguts:

- L'equip i el material necessari per escalar vies no equipades i d'artificial.
- Tècniques de seguretat i progressió per aquest tipus d'itineraris.
- 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:

El material habitual per vies de varis llargs (corda $\frac{1}{2}$, mosquetons de seguretat, bagues, cordinos... variat). Fifi, 2 estreps, martell, friends, fissurers, pitons, extractor, ganxos i ploms (si es tenen).

* Com que no tothom disposa d'aquest material, la direcció del curs pot aportar-ne una part, però potser no arriba per a tots. Així doncs, és possible que aquest material i el personal s'hagi de compartir segons les pràctiques.

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 18 anys.

DRETS D'INSCRIPCIÓ - subvencionat per la FEEC: **150 €** per alumne.

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

Termini fins el **23 de maig de 2011**. Hi ha 12 places per rigorós ordre d'inscripció.
Relació professor alumne: 1 a 4.

LLOCS : <http://www.aeebll.org/agenda.htm> i a l'Entitat coordinadora.

Pagament: Ingrés al compte 2081-0075-16-3300008547 (AEEBLL) o bé en metàl·lic a la secretaria del C.E. Molins de Rei, de dilluns a divendres de 19 a 21 h.

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

Programa:

MAIG

- Dia 24** Presentació del curs.
Sessió teòrica: Material d'escalada.
- Dia 28** Sortida pràctica: Rocòdrom del Prat de Llobregat
- Dia 29** Sortida pràctica: Rocòdrom del Prat de Llobregat (matí)
Montserrat (tarda)
- Dia 31** Sessió teòrica: Tècniques de progressió i seguretat.

JUNY

- Dia 2** Sessió teòrica: Tècniques de progressió i seguretat (2)
Tipus de reunions.
- Dia 4** Sortida pràctica: Berga
- Dia 5** Sortida pràctica: Montserrat
- Dia 7** Sessió teòrica: Graduacions i ressenyes.
Cloenda del curs i lliurament de diplomes.

Les teòriques tindran lloc al local de l'entitat a les 19.45h.

Direcció del Curs: Manel Casabella

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

Coordinació del Curs: Mireia Sellarés - 646 741 757

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