

Curs d'escalada Nivell 1 Referència: 1110esc1

Organitza: Unió Excursionista de Catalunya de Cornellà de Ll.

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.

Objectiu del curs:

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

Continguts:

- L'escalada i modalitats de pràctica.
 - El material utilitzat per escalar.
 - Les tècniques de seguretat, progressió i descens.
 - Coneixement del medi i zones de pràctica.
 - Les ressenyes dels itineraris i graduacions de les vies.
- * Es lliurarà un dossier amb tots els continguts del curs.

Material que ha de portar l'alumne:

- Vestimenta ADIENT que permeti els moviments.
 - 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 FECC-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 FECC: **105,00 €** per alumne.

Termini màxim: **dijous 14 d'octubre** de 2011. Hi ha 12 places per rigorós ordre d'inscripció.

Lloc: per correu a ueccornella@feec-cat.

Pagament: Ingrés al compte 2081-0075-16-3300008547 (AEEBLL) (enviar còpia del justificant d'ingrés a ueccornella@feec-cat) o bé en metàl·lic a la secretaria de UEC - Cornellà de dilluns a divendres de 19h a 21h. Abans d'efectuar el pagament cal confirmar la disponibilitat de places.

Programa:

20 octubre PRESENTACIÓ DEL CURS - TEÒRICA: Material d'escalada.

22 octubre SORTIDA PRÀCTIQUES : Rocòdrom UECC

23 octubre SORTIDA PRÀCTIQUES : Sot del Torn (Tagamanent)

25 octubre TEÒRICA: Tècniques de progressió i seguretat

27 octubre TEÒRICA: Graduacions i ressenyes. Tècniques de fortuna

29 octubre SORTIDA PRÀCTIQUES : Campdevàrol

30 octubre SORTIDA PRÀCTIQUES : Céllecs

1 novembre TEÒRICA: Coneixement del medi
CLOENDA DEL CURS - Lliurament de diplomes

Lloc de les sessions teòriques: UEC-Cornellà Edifici PRECSA 4^a planta (Parc de Can Mercader de Cornellà de Ll.). Horari: de 20h a 22h.

Directors: Manel Casabella - Núria Martínez.

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 del medi i als factors meteorològics, per la qual cosa la Direcció podrà modificar o fins i tot suspendre parcialment aquest programa si es creu convenient per a la seguretat de tots els 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