



CURS D'ESCALADA EN ROCA

NIVELL INICI BÀSIC

NOVEMBRE 2014



DIJOUS, 27	DISSABTE, 29	DIUMENGE, 30
A les 20h Rocodrom de CAL MICO. C/Emili Grahit, 58. Entrada per C/Joaquim Ruyra i Oms de Girona	De les 9h i fins les 17h Zona de Solius/Roca Ponça	De les 9'30h i fins les 17h Zona de Beuda
Presentació i organització del curs.	PRÀCTIQUES: Nusos bàsics (I). Tècniques de progressió en roca. Xapatge correcte. Assegurar al primer. Muntatge correcte del <i>molinet</i> o " <i>tope ropes</i> "	PRÀCTIQUES: Nusos bàsics (II). Consolidar la progressió en roca. Saber anar de primer. Consolidar el muntatge del <i>molinet</i> . Tècniques de ràpel assegurat i el seu correcte muntatge.
TEÒRICA: Material i equip de muntanya. Ancoratges fixos i flotants.		

PRESENTACIÓ

La COLLA EXTA. CASSANENCA, amb els seus monitors membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya (ECAM) de la FEEC organitza aquest curs, per a la gent que volen iniciar-se en el món de l'escalada, adquirint uns coneixements sòlids amb un bon inici.

OBJECTIUS

Aconseguir els coneixements mínims de material i tècnica per desenvolupar correctament les operacions per al muntatge de "*tope ropes*" i ràpels, tot anant de primer de cordada.

NIVELL ESPORTIU

Tenir ganes d'escalar

MATERIAL

PER CURSETISTA

- Vestimenta adient a l'activitat.
- Peus de gat, arnés, casc, davalladors tipus reverso o grigri, 3 mts. de cinta plana, dos mosquetons de seguretat HMS, 1'50mt. de cordino de 6 mm. de diàmetre i una cinta plana cosida de 120 cm. de perímetre.
- **La direcció del curs pot aportar part d'aquest material.**

NORMES DEL CURS

- Constarà d'una teòrica i la possibilitat de fer un o dos dies de pràctiques.
- Places: 4-5 cursetistes (amb possibilitats de 8-10 cursetistes).
- Rati, monitor/cursetistes: 1 a 4 ó 5
- Caldrà tenir la llicència esportiva tipus C de la FEEC any 2014. Possibilitat de tramitar una assegurança temporal pels dies del curs. Preu: 5€/dia
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada dels pares o tutors i adjuntar fotocopia del DNI del pare o tutor signant.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa si les condicions climatològiques ho aconsellen.
- Els viatges i àpats aniran a compte del cursetista.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

- Preu del curs: 35€ per dia de pràctica.
- Inscripcions a "LA COLLA"
- Tel.: 972.46.36.25 de 18'15h a 20'15h de dilluns a dijous.
- Correu electrònic: info@lacolla.cat
- Fer ingrés adjuntant nom i cognom al compte: 2100-0114-51-0101789232 posar referència "Curs escalada bàsic"