

AMB EL SUPORT DE:



Ajuntament de Sant Celoni



Ajuntament de  
Santa Maria de  
Palautordera



SOT DE LES GRANOTES  
CENTRE MUNICIPAL D'ESPORTS



Federació d'Entitats  
Excursionistes de Catalunya  
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



Generalitat  
de Catalunya



Diputació  
Barcelona

# CURS D'ESCALADA EN ROCA NIVELL 1

Del 16 al 24 d'octubre del 2021



ORGANITZEN:

CLUB EXCURSIONISTA PALAUTORDERA  
CENTRE EXCURSIONISTA ST. CELONI



## **PRESENTACIÓ**

L'objectiu del curs és ensenyar les tècniques bàsiques de progressió i assegurament i les tàctiques adequades per escalar vies equipades d'un llarg amb autonomia i seguretat.

## **NIVELL ESPORTIU MÍNIM**

El nivell 1 d'escalada és un curs d'iniciació, i per tant, no és imprescindible experiència prèvia. Si ja hem fet algunes escalades, ens serà molt útil per assentar coneixements, perfeccionar tècniques i adquirir confiança. Sols ens caldrà una mínima condició física i psíquica i molta motivació.

## **MATERIAL**

**Obligatori:** Peus de gat, casc, arnès, roba còmoda i resistent.

**Optatiu:** Assegurador/rapelador tipus tub, corda simple, cintes exprés, mosquetons de seguretat (algun HMS), anells de cinta i/o cordino (60 i 120 cm, mín. 15 KN de resistència), anells de cordino (5-6 mm Ø) per a Machards, frontal, Shunt.

Part del material obligatori i optatiu pot ser llogat a les entitats o aportat per l'equip docent.

## **NORMES DEL CURS**

- Places: màxim **12** alumnes, mínim **4** inscrits.
- Disposar del carnet federatiu anual tipus C o superior pel 2021 o tramitar l'assegurança temporal.
- Edat mínima 18 anys.
- Complir amb la normativa COVID-19 vigent.
- La Direcció del curs podrà variar el programa previst per causes de força major (condicions climatològiques, etc.), així com reservar-se el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, no respecti les indicacions dels docents i/o no tingui uns mínims d'educació i respecte envers les persones i el medi ambient, sense dret al retorn de l'import fet efectiu.
- Ratio habitual monitor/alumne: **1 a 4**.
- Equip docent: Instructors titulats ECAM.

## **DRETS D'INSCRIPCIÓ**

**100 €** per alumne.

A ingressar al compte del CESC de CAIXABANK IBAN ES69 2100 0214 9602 0022 0352. Aquest preu no inclou desplaçaments, àpats, pernoctes, lloguer de material ni carnet federatiu. **Data límit: 8 d'octubre del 2021.**

Els socis del CEP i del CESC gaudiran d'una subvenció de **15 €** en finalitzar el curs amb aprofitament i assistència presencial mínima del 80% de les sessions.

## **DIRECCIÓ DEL CURS, INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS**

Joan Miquel ESCUDÉ. Contactar al 630716477 o a [jmescude@hotmail.com](mailto:jmescude@hotmail.com).

## **CLUB EXCTA. PALAUTORDERA**

Passeig dels esports s/n  
08460 Sta. M. de Palautordera  
[escoladescaladacep@gmail.com](mailto:escoladescaladacep@gmail.com)

## **CENTRE EXCTA. ST. CELONI**

St. Antoni, 16  
08470 St. celoni  
Tel.: 93-8675213 [elcesc.org](mailto:elcesc.org)  
[butlleticesc@yahoo.es](mailto:butlleticesc@yahoo.es)

## **PROGRAMA**

### **OCTUBRE**

**16-17** Sortida pràctica. Lloc a determinar. Presentació. Revisió material dels alumnes. Xerrada teòrico-pràctica: Material I (casc, arnès i peus de gat). La síndrome de l'arnès. Encordament i protocols de seguretat (comprobació mútua). Nusos. Assegurament del company en politja i despenjament. Tècniques de progressió en escalada lliure.

**23-24** Sortida pràctica. Lloc a determinar. Material II (corda, cintes, cordinos, connectors i cadena de seguretat). Tipus d'ancoratges. Anclats naturals i fixes. Ressenyes i graduacions. Assegurament al primer. Aturada de caigudes. Muntatge bàsic de reunions i autoassegurament. Maniobra de passar corda per la reunió i despenjaments. Assegurament del segon. Rèpel auto-assegurat. Progressió autònoma en vies d'un llarg. Tècniques d'abandonament.

LES SORTIDES PRÀCTIQUES S'INTENTARAN DUR A TERME EN ESCOLES D'ESCALADA PROPERES I L'HORARI ORIENTATIU, TAN DE DISSABTE COM DE DIUMENGE, ÉS DE 7:00 A 20:00 h.