

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 2

Del 18 al 26 de març del 2.023



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 totalment equipades de varis llargs amb autonomia i seguretat.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

El nivell 2 d'escalada no és un curs d'iniciació, i per tant, és imprescindible tenir formació i experiència prèvia. Caldrà haver cursat un curs de nivell 1 o acreditar els coneixements i pràctica equivalents, a part d'una mínima condició física i psíquica i molta motivació.

MATERIAL

Obligatori: Peus de gat, casc, arnès, assegurador/rapelador tipus tub, corda (corda simple o mitja corda, a poder ser de 60 m), 6 cintes exprés, 6 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, motxilla d'escalada (20-30 l), frontal, roba còmoda i resistent,

Optatiu: Shunt.

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

NORMES DEL CURS

- Places: màxim **12** alumnes, mínim **3** inscrits.
- Disposar del carnet federatiu anual tipus C o superior pel 2.023 o equivalent o tramitar l'assegurança temporal.
- Edat mínima 18 anys.
- 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 desinterés, 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**, depenent de la sessió.
- Equip docent: Instructors titulats ECAM.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

140 € per alumne.

A ingressar al compte del CESC de CAIXABANK IBAN ES69 2100 0214 9602 0022 0352. Aquest preu no inclou desplaçaments, àpats, pernocs, lloguer de material ni carnet federatiu. **Data límit: 10 de març del 2.023.**

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 trucant o enviant missatge.

CLUB EXCTA. PALAUTORDERA

Passeig dels esports s/n
08460 Sta. M. de Palautordera
Tel.: 93-8481846 cepalau.org
cepalautordera@gmail.com

CENTRE EXCTA. ST. CELONI

St. Antoni, 16
08470 St. celoni
Tel.: 93-8675213 elcesc.org
butlleticesc@yahoo.es

PROGRAMA

MARÇ

18-19 Sortida pràctica. Lloc a determinar.

Dissabte:

Presentació. Revisió material dels alumnes. Xerrada teòrico-pràctica: Repàs sobre material I (casc, arnès i peus de gat) i material II (corda, cintes, cordinos, connectors i cadena de seguretat). La síndrome de l'arnès. Encordament i protocols de seguretat (comprobació mútua). Nusos. Ascensions com a primer de corda, assegurament al primer, assegurament en politja i despenjament, ràpel autoassegurat i ascensió per cordes fixes. Maniobra de passar corda per la reunió i despenjaments. Tècniques de progressió en escalada lliure i en escalada artificial de primer grau (A0).

Diumenge:

Ressenyes i graduacions. Tipus d'ancoratges. Ancoratges naturals i fixes. Muntatge bàsic de reunions i autoassegurament.. Assegurament del segon i sortides de reunió.

25-26 Sortida pràctica. Lloc a determinar. Progressió autònoma en vies de varis llargs. 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.