

PROPERA CURSOR A LA REGIÓ VI:

Progressió per crestes		Del 17 al 21 de juny	Unió Excta. Sant Joan de les Abadesses
Progressió per crestes		Del 30 de setembre al 4 d'octubre	Unió Excta. Sant Joan de les Abadesses
Escalada	Nivell 2	Del 9 al 20 de setembre	Unió Excta. Sant Joan de les Abadesses
Autorescat bàsic en escalada		Del 3 al 7 de juny	Unió Excta. Sant Joan de les Abadesses

Informa-te'n a www.feec.cat



CURS D'ESCALADA

Del 6 al 17 de maig

ORGANITZA:



NIVELL 1

AMB EL SUPORT DE :



**Generalitat
de Catalunya**



esportcat



CURSOS DE PROMOCIÓ 2020

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

Aquest curs té com a objectiu primordial formar als alumnes amb tots els coneixements necessaris per poder escalar *vies equipades d'un llarg* amb total seguretat i autonomia.

CONTINGUTS

- L'escalada i modalitats de pràctica.
- Materials utilitzats en l'escalada.
- Coneixement i aplicacions dels nusos bàsics.
- Tècniques de seguretat, progressió i descens.
- Ressenyes d'itineraris i graduacions de les vies.
- Coneixement del medi i zones de pràctica.
- * Es lliurarà un dossier amb tots els continguts del curs.

MATERIAL QUE CAL PORTAR

Vestimenta adient que permeti els moviments, peus de gat, arnès, casc, aparell de fre/assegurador (grigri, cistelles varies) apte per a corda simple, 1 mosquetó de seguretat HMS (o de pera), 3 mosquetons de seguretat (del tipus que sigui), 1,50 m de cordino de 6 mm., 2 cintes cosides d'entre 60 i 120 cm. aprox., cintes exprés (les que es tinguin), corda homologada per escalar en simple (si és possible).

* **L'entitat i la direcció del curs poden aportar algun material en cas necessari.**

NORMES DEL CURS

- Places: mínim 6 alumnes i màxim 12 alumnes. Els inscrits han de ser múltiples de 6, si s'ha arribat a 6 alumnes, s'han d'apuntar en llista d'espera fins arribar a 12 alumnes.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa si les condicions meteorològiques o altres ho aconsellen.
- La direcció del curs i el seu equip es reserven el dret d'excloure del curs, qualsevol alumne que demostris desinterès, manca de capacitat, o incompliment de les normes.
- El participant assumeix doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li doni per part del professorat.
- **Els viatges, àpats i pernoctacions aniran per compte de l'alumne.**

DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC

120 € per alumne amb llicència federativa anual de la FEEC.

135 € per alumne sense llicència federativa anual de la FEEC (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost de la llicència temporal).

Les dones amb la llicència federativa anual de la FEEC podran demanar la subvenció "Dona i Esport" i se'ls hi retornarà aproximadament el 20% de la inscripció.

UNIO EXCURSIONISTA SANT JOAN DE LES ABADESSES

Jussà, 4

17860 – Sant Joan de les Abadesses

www.uesantjoan.cat // formacio@uesantjoan.cat

PROGRAMA DEL CURS – nivel 1

MAIG

6	Presentació del curs - Teòrica: Material d'escalada.
9 i 10	Sortides Pràctiques: Lloc a determinar.
16 i 17	Sortides teòrico-pràctiques: Lloc a determinar. Teòriques: Tècniques de progressió i seguretat. Graduacions i ressenyes. Tècniques de fortuna. Coneixement del medi. Cloenda del curs.

La presentació tindrà lloc de 20 h a 22 h a la seu de l'entitat.

DIRECTOR: JOAN AGÜERA

Tots els instructors tenen la titulació de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya – **ECAM**.

INSCRIPCIONS : Fins el 30 d'abril a la seu de l'entitat.

Disposar de la llicència federativa de la FEEC-2020 mod. C o superior.

Omplir el full d'inscripció i el TEST 1.

Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar permís patern amb fotocòpia del DNI del tutor/a.

INSTRUCTOR/ALUMNE

-La ràtio és de 1:6, un instructor per cada sis alumnes.