

ENTITATS DE LA REGIÓ II:

ASS. CULT. ESP. JONQUERENCA (SE) – ASS. DE MUNTANYISME I ESCALADA BLOC – CABIROLS, ASS. EXCTA. DE ROSES – CENTRE ESP. I RECREATIU L'ESCALA (SE) – CENTRE EXCTA. ESCALENC – CLUB EXCTA. EMPORDANÈS – CLUB EXCTA. MAÇANETENC – CLUB EXCTA. PERALADA – GRUP EMPORDANÈS INVESTIGA. SUBTER. (SE) – UNIÓ EXCTA. LLANÇANENCA – AGRUP. EXCTA. PALAFRUGELL – ASS. JUVENIL CENTRE EXCTA. PENYA DE L'ESPARDENYA – ASS. ESP. MATXACUCA – CENTRE EXCTA. BAIX EMPORDÀ – CENTRE EXCTA. MONTCLAR – CLUB ALPÍ PALAMÓS – CLUB CICLISTA PLATJA D'ARO (SE) – CLUB ESP. BELLCAIRENC – CLUB EXCTA. ELS PERDUTS DE BEGUR – CENTRE EXCTA. BESALÚ – CENTRE EXCTA. D'OLOT – CLUB ATLETISME OLOT TERRA DE VOLCANS – CLUB POLIESPORTIU SANT JOANENC – GRUP EXCTA. CULT. ALPÍ LLETISSONADA – CENTRE EXCTA. BANYOLES – CLUB CENTRE EXCTA. LA VALL DE TERRI – AGRUP. ESP. MEDINYÀ (SE) – ASS. EXCTA. I CULT. ORIGEN GIRONA – ASS. COLLA EXCTA. L'ISARD – ASS. ESP. GRUP EXCTA. BELL MATÍ – ASS. EXCTA. XIRUCAIRES DE SALT – ASSOCIACIÓ BESCANÓ CORRE (SE) – ATENEU D'ACCIÓ CULTURAL (SE) – CENTRE EXCTA. CELRÀ – CENTRE EXCTA. SALTENC – CLUB ESQUÍ GIRONA (SE) – COLLA EXCTA. CASSANENCA – GRUP DE MUNTANYA SARRIÀ – GRUP EXCTA. I ESPORTIU GIRONÍ (GEIEG) – PORTAL DE LES GAVARRES CLUB ESP. SANT MARTÍ VELL – ASS. ESP. GMVERTICAL – CENTRE EXCTA. DE BLANES – CENTRE EXCTA. FARNERS – CENTRE EXCTA. LLORET DE MAR – CENTRE EXCTA. TOSSA – CLUB CICLISTA VIDRERES (SE) – CLUB ESP. COLLA EXCTA. ST. JULIÀ LLOR – CLUB EXCTA. BREDÀ – CLUB EXCTA. DE CALDES DE MALAVELLA – GRUP EXCTA. AMERENC ESQUELLES – GRUP EXCTA. AMICS DE L'ESPORT – GRUP EXCTA. FORCES, FORTS I FERMS – GRUP GRATANUVOLS DEL MONTSENY (SE).



CURS D'ESCALADA EN ROCA

Del 13 de juny al 4 de juliol

ORGANITZA:



NIVELL 1

AMB EL SUPORT DE :



Generalitat
de Catalunya



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

CURSOS DE PROMOCIÓ 2019

PRESENTACIÓ

L'escalada és una modalitat esportiva apassionant que permet descobrir l'essència i la bellesa de la muntanya vertical. Dirigida 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 el de dotar a l'alumne dels coneixements i de les capacitats que li permetin escalar amb seguretat en *vies equipades d'un llarg* per poder desenvolupar una activitat esportiva de risc amb total seguretat i autonomia un cop finalitzi el curs.

CONTINGUTS

- L'escalada i modalitats de pràctica.
- Materials utilitzats en l'escalada.
- Coneixements 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.

MATERIAL QUE CAL PORTAR

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 de seguretat (del tipus que sigui), 1,50 m de cordino de 6 mm., 1 cinta cosida de dyneema d'1 cm d'amplada i 120 cm de perímetre, 3 m de cinta plana, cintes exprés (les que es tinguin), corda simple de 9.4 a 10.4 mm Ø (si és possible), 1 mallón.

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

NORMES DEL CURS

- Places de 8 a 12 alumnes.
- Caldrà tenir la llicència federativa anual de la FEEC any 2019, o tramitar la llicència temporal pels dies del curs (aprox. 5 € per dia).
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 hauran de presentar permís patern amb fotocòpia del DNI del tutor/a.
- La direcció del curs, tindrà la possibilitat de modificar el programa previst, en el cas que les condicions climatològiques ho aconsellin.
- La direcció del curs i el seu equip es reserven el dret d'excloure del curs, qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, o incompliment de les normes.
- Els viatges, àpats i pernoctacions aniran per compte de l'alumne.

INSCRIPCIONS

Fins el dimecres 12 de juny al telèfon de "La Colla" 972.46.36.25 de dilluns a dijous de 18h a 20h. o al telèfon 676.88.61.44 del Centre Exta. de Lloret de Mar. Cal fer ingrés del import del curs en un dels dos comptes següents: - ES62 2100-0114-51-0200106821 Colla Exta. Cassanenca - ES80 3025-0016-18-1400057990 Centre Exta. de Lloret de Mar Fer l'ingrés adjuntant nom i cognoms, referència "CURS ESCALADA NIVELL 1"

COLLA EXCURSIONISTA CASSANENCA

Carrer Dolors 12, Cassà de la Selva (Gironès)

Tel:972.46.36.25

www.lacolla.cat / info@lacolla.cat

CENTRE EXCTA. LLORET DE MAR

Joan Fuster i Ortells, 14 Lloret de Mar

(Centre Cívic del Rieral)

www.celloret.cat // info@celloret.cat

PROGRAMA DEL CURS – nivell 1

JUNY

Dijous 13 Presentació del curs i Teòrica: Coneixement del material d'escalada nivell 1.

Dissabte 15 Sortida pràctica. Solius.

Diumenge 16 Sortida pràctica. Beuda.

Dijous 27 Teòrica complementària: Progressió de la cordada.

Dissabte 29 Sortida pràctica. Ogassa.

Diumenge 30 Sortida pràctica. Solius.

JULIOL

Dijous 4 Teòrica complementària: Graduacions i ressenyes. Cloenda: Lliurament de diplomes i petit refrigeri. Projectió d'una pel·lícula d'escalada.

La presentació i sessions teòriques seran a les 20 h i tindran lloc a Lloret, Cassà o Girona. Es concretarà amb els cursetistes inscrits.

DIRECCIÓ DEL CURS: Josep Maria Bosch

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

INSTRUCTOR/ALUMNE

La ràtio és d' 1:6, un instructor per cada sis alumnes.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

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

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

Programa "Dona i esport": es retornarà el 20% de la inscripció a aquelles dones amb llicència federativa anual de la FEEC i que omplin correctament la documentació.