

ALTRES CURSOS A LA REGIÓ VI:

Autorescat bàsic en escalada	2 i 3 de novembre	Unió Excta. Sant Joan de les Abadesses
------------------------------	-------------------	--

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ VI:

CLUB ESP. Cerdanya Pirineus – CLUB ESQUÍ Cerdanya Skimo Team – CLUB EXCTA. Cerdanya (GREC) – CLUB POLIESPORTIU PUIGCERDÀ (SE) – LA MOLINA CLUB D'ESPORTS – ASS. ESP. CENTRE ALPÍ “VALL DEL SEGADELL” – ASS. ESP. VIDABONA – ASS. EXCTA. PLANOLES – CLUB ESP. DE MUNTANYA VALL DE CAMPRODON – CLUB ESQUÍ FONTALBA (SE) – CLUB EXCTA. RIPOLL – GRUP EXCTA. CAMPDEVÀNOL – SKI CLUB CAMPRODON (SE) – UNIÓ EXCTA. SANT JOAN DE LES ABADESSES – AMICS DE LES CIÈNCIES DE LA TERRA I DE L'ESPAI (SE) – ASS. ESP. DIEDRE – ASS. EXCTA. DE VILADRAU KD1/2H – CENTRE EXCTA. ESQUIROL – CENTRE EXCTA. HOSTALETS DE BALENYÀ – CENTRE EXCTA. SERRAGRENYADA – CENTRE EXCTA. TARADELL – CENTRE EXCTA. TONA – CENTRE EXCTA. TORELLÓ – CLUB CENTRE EXCTA. CENTELLES – CLUB EXCTA. CALDETENES – CLUB EXCTA. DE SANT QUIRZE – CLUB EXCTA. SEVA – CLUB EXCTA. VIA FORA – CLUB EXCTA. VOLTREGANÈS ARS – GRUP EXCTA. MANLLEU – UNIÓ EXCTA. PRATS – UNIÓ EXCTA. VIC.



CURS D'ESCALADA EN ROCA

Del 18 al 29 de setembre

NIVELL 2

ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE :



Generalitat
de Catalunya



CURSOS PROMOCIÓ 2019

UNIÓ EXCURSIONISTA SANT JOAN DE LES ABADESSES

Jussà, 4

17860 – Sant Joan de les Abadesses

www.uesantjoan.cat // admin@uesantjoan.cat

PRESENTACIÓ

L'escalada és una modalitat esportiva apassionant que permet descobrir l'essència i la bellesa de la muntanya vertical. Aquest curs va dirigit a aquelles persones que siguin autònomes en vies d'un llarg de corda (assolint el curs de nivell I) o que demostrin tenir un nivell equivalent. Cal una condició física normal i no patir vertigen.

OBJECTIUS I CONTINGUTS

- Dirigit a persones que hagin efectuat un curs d'escalada en roca nivell 1 o que demostrin tenir un nivell equivalent.
- Aconseguir l'autonomia necessària per poder escalar en cap de corda vies de més d'un llarg equipades.
- Coneixement del material necessari per l'escalada i la seva utilització.
- Conèixer clarament les diferències entre assegurament estàtic (automàtica, semiautomàtica, ...) i dinàmic, i saber aplicar el més adient en cada cas ja sigui pel primer o el segon de la cordada.
- Conèixer el perfecte muntatge de reunions.
- Retirada de les vies amb garanties de seguretat.

MATERIAL QUE CAL PORTAR

Vestimenta adient que permeti els moviments, peus de gat (preferiblement còmodes), arnés, casc, davallador tipus Reverso, 1 mosquetó seguretat HMS (o de pera), 3 mosquetons de seguretat, 1,2 m de cordino de 6mm, 2 cintes cosides d'entre 80 i 120 cm aprox., 2 o 3m aprox. de cinta plana, 1 maillon de 7mm, cordes dobles per vies de més d'un llarg, cintes exprés (les que es tinguin).

*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 demostrï 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.**

INSTRUCTOR/ALUMNE

La ràtio és d' 1:6 i 1:3.

PROGRAMA

SETEMBRE

Dimecres 18

Presentació del curs. Teòrica: Material i equip.

Sessió teòrica: Tècniques de progressió i seguretat.

Dissabte 21 i

Diumenge 22

Sortides teòrico-pràctiques: Lloc a determinar.

Teòrica: Tècniques de progressió i seguretat.

Dissabte 28 i

Diumenge 29

Sortides teòrico-pràctiques: Lloc a determinar.

Teòrica:

Entrenament i forma física a l'escalada.

Coneixement del medi.

Cloenda del curs i lliurament de diplomes.

La sessió teòrica tindran lloc de 20 h a 22 h a la seu de l'entitat.

DIRECTOR: Joan Agüera

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya - ECAM.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

170 € per alumne, amb carnet federatiu anual de la FEEC.

185 € per alumne sense carnet federatiu anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost del carnet temporal).

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

INSCRIPCIONS

Fins el 12 de setembre.

A la seu de l'entitat..

Disposar de la llicència federativa de la FEEC-2019, 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.