

PROPEROS CURSOS DE LA REGIÓ I (BAIX LLOBREGAT):

Escalada	Nivell 2	Del 14 al 26 d'abril	Centre Excta. Molins de Rei
Progressió per crestes		Del 28 al 31 de maig	Agrupació Excta. Martorell

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ I (BAIX LLOBREGAT):

4000 PEUS ASS. EXCTA. COLLBATÓ – AGRUP. EXCTA. MARTORELL – AGRUP. EXCTA. SANT LLORENÇ (SE) – ASS. EXCTA. LES ESCLETXES - ASS. ESP. EXPI – ASS. ESP. SPELEOCORB (AGRUP. PRO NATURA) – ASS. EXCTA. AMICS M. STA. COLOMA CERVELLÓ – ASS. MUNTANYISME I ACTIVITATS INFANTILS LA PALMA – CENTRE CULT. ESPLUGUES (GELADE) (SE) – CENTRE EXCTA. D'ABRERA – CENTRE EXCTA. MOLINS DE REI – CENTRE EXCTA. ROCA NEGRA – CENTRE EXCTA. SANT BOI – CENTRE EXCTA. TORRELENC – CENTRE EXCTA. VALLIRANA – CENTRE MUNTANYENC I DE RECERQUES OLESÀ – CLUB ALPÍ VIRTUAL – CLUB CENTRE EXCTA. PI TALLAT – CLUB CENTRE EXCTA. SANT JOAN DESPÍ – CLUB D'ATLETISME CAN MERCADER (SE) – CLUB D'ATLETISME GAVÀ – CLUB ESP. ALPÍ BAIX LLOBREGAT – CLUB ESP. AURUN STORE – CLUB ESP. CEM PALLEJÀ – CLUB ESP. GARRAF RUNNERS – CLUB EXCTA. BEGUES – CLUB EXCTA. ESPARREGUERA – CLUB EXCTA. SANT VICENÇ – ESPLUGA VIVA (SE) – GRUP INVEST. RECERQ. I ESPELEOLOGIA SESROVIREs – GRUP EXCTA. EL PAPIOL – GRUP EXCTA. SANTFELIUENC – SECCIÓ EXCURSIONISTA DE L'ATENEU SANTJUSTENC – SOCIETAT ATLÈTICA DE CORBERA (SE) – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA CORNELLÀ – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA DEL PRAT DE LLOBREGAT – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA OLESA DE MONTSERRAT – UNIÓ MUNTANYENCA ERAMPRUNYÀ.



CURS D'ESCALADA EN ROCA

Del 2 al 16 de març

NIVELL 1

ORGANITZA:



UNIÓ EXCURSIONISTA EL PRAT

AMB EL SUPORT DE :



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 els 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 vàries) 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 de mínim 6 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 podrà modificar el programa previst si les condicions meteorològiques ho aconsellen.
- L'equip docent es reserva el dret d'excloure del curs qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat o incompliment de les normes.
- El participant assumeix els possibles riscos que comporta l'escalada i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li doni per part del professorat. Els viatges i els àpats aniran per compte de l'alumne.

DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC

120 € per alumne amb llicència federativa anual adient.

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

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

Pagament: Ingrés al compte de la Caixa de Pensions: ES51-2100-0320-13-0200129233 (UE El Prat) i enviar còpia del justificant d'ingrés a pagaments@ueprat.com o bé en metàl·lic a la secretaria de la UE El Prat, divendres de 20 a 21h. Abans d'efectuar el pagament cal confirmar la disponibilitat de places.

UNIÓ EXCURSIONISTA EL PRAT

Av. Del Canal, 176-178 baixos
EL PRAT DEL LLOBREGAT

PROGRAMA DEL CURS – nivell 1

MARÇ

Dia 2	Presentació del curs – Teòrica: Material d'escalada.
Dia 7	Sortida Pràctica: Rocòdrom El Prat.
Dia 8	Sortida Pràctica: a determinar.
Dia 9	Teòrica: Tècniques de progressió i seguretat.
Dia 11	Teòrica: Graduacions i ressenyes. Tècniques de fortuna.
Dia 14	Sortida Pràctica: a determinar.
Dia 15	Sortida Pràctica: a determinar.
Dia 16	Teòrica: Coneixement del medi. Cloenda del curs. Lliurament de diplomes.

Les sessions teòriques tindran lloc al local de l'entitat de 20h a 22h.

DIRECCIÓ DEL CURS: NÚRIA MARTÍNEZ

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

COORDINADOR: Bea Abad – 629101178 – fomacio@ueprat.com

INSCRIPCIONS: Fins el dia 28 de febrer de 2020.

<https://uecprat.playoffinformatica.com/activitat/98/inscripcio/nova>

Disposar de 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 d' 1:6, un instructor per cada sis alumnes.