

## PROPERA CURSOS A LA REGIÓ I (BARCELONÈS):

Escalada	Nivell 2	a determinar	Cordada, Ass. Excta. I Ecologista
Excursionisme		a determinar	Unió Excta. de Catalunya Sants - Club Esp. Prorunners
Orientació		a determinar	Unió Excta. de Catalunya d'Horta - Club Esp. Prorunners
GPS	Inicial	a determinar	Club Esp. Prorunners
Seguretat i Primers Auxilis a la muntanya		a determinar	Club Esp. Prorunners

Informa-te'n a [www.feec.cat](http://www.feec.cat)



## CURS D'ESCALADA EN ROCA

Del 2 al 14 de juny

NIVELL 1

ORGANITZA:

**CORDADA**  
associació excursionista i ecologista

AMB EL SUPORT DE :



CURSOS DE PROMOCIÓ 2020

## PRESENTACIÓ

- L'objectiu d'aquest curs és oferir un aprenentatge correcte i segur de l'escalada en roca a aquelles persones que volen iniciar-se en aquesta activitat de muntanya.
- Conèixer i habitar-se a les tècniques bàsiques de progressió i seguretat per poder escalar com a primer de corda, per itineraris totalment equipats d'un sol llarg.
- Dirigit a persones de totes les edats i amb una condició física normal. No apte per a qui pateixi problemes de vertigen.

## CONTINGUTS

- Conèixer l'equip i material adients.
- L'escalada i modalitats de pràctica.
- Coneixements i aplicacions dels nusos bàsics.
- Conèixer les tècniques de progressió en escalada lliure.
- Conèixer recursos bàsics de progressió per mitjans artificials.
- Conèixer les tècniques d'assegurament i protecció en itineraris equipats.
- Conèixer les tècniques de resolució de problemes. Prevenció d'accidents.
- Ressenyes d'itineraris i graduacions de les vies.
- Coneixement del medi i zones de pràctica.

## MATERIAL

- Obligatori:
  - Peus de gat. (si no es disposa, cal esperar a la primera xerrada per atendre les recomanacions)
- Recomanable:
  - 1 mosquetó de seguretat HMS amb tanca manual.
  - 1 mosquetó de seguretat HMS amb tanca amb anti giro.
  - 3 mosquetons tamany normal amb tanca manual.
  - Cinta plana de 120 cm (cosida), per a triangulacions, 1,5 m. de cordino 6 mm Ø, maillón de 6 mm Ø, assegurador (grigri, placa de fre apta per a corda simple).

\* L'entitat i la direcció del curs poden aportar algun material en cas necessari, **excepte els peus de gat.**

## 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.
- Caldrà tenir la llicència federativa de la FEEC any 2020 adient a l'especialitat o tramitar una llicència temporal pels dies del curs (9 €).
- 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.
- 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 i àpats aniran per compte de l'alumne.

## **CORDADA, ASSOCIACIÓ EXCURSIONISTA I ECOLOGISTA**

Ateneu l'Harmonia. C/ Sant Adrià, 20

08030 Barcelona

[www.cordada.org](http://www.cordada.org) / [secretaria@cordada.org](mailto:secretaria@cordada.org)

Telèfon: 688 920 377

## PROGRAMA DEL CURS – Nivell 1

### Juny

- |           |   |
|-----------|---|
| <b>2</b>  | Presentació del curs – Sessió teòrica: Material i equip d'escalada. Lloc: Cordada AEE, C/ Sant Adrià 20, Casal de l'Harmonia. 08030 Barcelona. De 20 a 21,30h. Metro Sant Andreu. |
| <b>6</b>  | Sortida pràctica. Roca granítica.   |
| <b>7</b>  | Sortida pràctica. Roca calcària.  |
| <b>13</b> | Sortida pràctica. Roca calcària.  |
| <b>14</b> | Sortida pràctica. Roca conglomerada.  |

### DIRECCIÓ DEL CURS: Josep Escruela.

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

### 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 de la llicència temporal: 9 €).

**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.

### INSTRUCTOR/ALUMNE

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

**INSCRIPCIONS:** Fins a exhaurir les places. Enviar a [secretaria@cordada.org](mailto:secretaria@cordada.org)