

PROPERES CURSOS A LA REGIÓ I (MARESME):

Seguretat i progressió
en vies ferrades

6 i 7 de juny

Grup de Muntanya d'Argentona

Informa-te'n a www.feec.cat



CURS D'ESCALADA EN ROCA

Del 3 al 14 de juny

NIVELL 1

ORGANITZA:



UNIÓ EXCTA. CATALUNYA MATARÓ

AMB EL SUPORT DE :



Generalitat
de Catalunya



esportcat



CURSOS DE PROMOCIÓ 2020

PRESENTACIÓ

Aquest curs va 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

Dotar a l'alumne dels coneixements que li permetin escalar *vies equipades d'un llarg* amb seguretat i autonomia.

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, assegurança (grigri, placa de fre apta per a corda simple), 3 mosquetons de seguretat HMS, 2 mosquetons de seguretat mida normal, 1 cordino de 1,5 m x 6 mm, 1 anell de cinta cosida de 1,20 cm, cintes exprés, corda simple per escalada esportiva i 1 mallón.

* 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 (aprox. 5 €).
- 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, àpats i pernoctacions aniran per compte de l'alumne.**

UNIÓ EXCTA. CATALUNYA MATARÓ

Nou, 29 - 08301 Mataró

www.uecmataro.org // uecmataro@telefonica.net

PROGRAMA DEL CURS – Nivell 1

Juny

- | | |
|-----------|---|
| 3 | Presentació del curs – Sessió teòrica: Material i equip d'escalada. |
| 6 | Sortida pràctica. Roca granítica. |
| 7 | Sortida pràctica. Roca calcària. |
| 13 | Sortida pràctica. Roca calcària. |
| 14 | Sortida pràctica. Roca conglomerada. |

DIRECCIÓ DEL CURS: Sergi Lugo

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

La presentació i sessió teòrica tindran lloc a les 20h a la seu de l'entitat.

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).

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 el 1 de juny per e-mail:

uecmataro@telefonica.net