

# CURS D'ESCALADA NIVELL 1

## MATERIAL

**Obligatori:** Peus de gat, casc i talabard.

**Optatiu:** assegurador/rapelador (tipus: tub o grigri), corda simple, 8 cintes exprés, mosquetons de seguretat (algun HMS), anells de cinta i/o cordino (60 i 120 cm, mín. 15 KN de resistència), anells de cordino (6 mm Ø) per a maixards.

Si us falta part del material, l'escola d'escalada del CEP o l'equip docent us el pot prestar.

## NORMES DEL CURS

- Places: mínim 4 inscrits màxim 6.
- Disposar del carnet federatiu amb la modalitat d'escalada de l'any en curs o tramitar l'assegurança temporal.
- Edat mínima 16 anys amb autorització
- Ràtio habitual monitor/alumne: 4 a 6
- Equip docent: Instructors titulats ECAM

## PREUS:

**100 €** per alumne (no inclou desplaçaments, àpats...) els socis del CEP o CESC gaudiran d'una subvenció de **15 €**.

A ingressar al compte del CEP de BANC SABADELL **IBAN ES42 0081 0082 2500 0167 8173**.

**Data límit: 12/09/2023.**

## PROGRAMA

**Dia 21/09/23**, 19 a 21h: Presentació.

Revisió material dels/les alumnes. Xerrada teòrico-pràctica del Material (casc, talabard, peus de gat, assegurador/rapelador, corda simple, cintes exprés, mosquetons de seguretat, anells de cinta i/o cordino).

Aprendre els 5 nusos bàsics i diferents tipus d'ancoratge.

**23 i 24/09/23** Sortida pràctica. Lloc a determinar.

Tècniques de progressió. Encordament i protocols de seguretat (revisió mútua). Assegurament del company/a en politja i despenjament. Utilització d'aparells per assegurar: estàtics i dinàmics.

Interpretació de ressenyes i graduacions.

**30/09/23 i 1/10/23** Sortida pràctica. Lloc a determinar.

Maniobra de passar corda per la reunió i despenjaments. Ràpel auto-assegurat. Com escalar de primer i assegurament (cadena de seguretat). Tipus d'ancoratges naturals i fixes. Aturada de caigudes. Muntatge bàsic de reunions. Com abandonar una via amb seguretat.

LES SORTIDES PRÀCTIQUES S'INTENTARAN DUR A TERME EN ESCOLES D'ESCALADA PROPERES: Céllecs, Collbató, Els fills de Solius, la Soleia... L'HORARI ÉS ORIENTATIU, TAN DISSABTE COM DIUMENGE, ÉS DE 7:00 A 18:00 h.

## IMPORTANT

La Direcció del curs podrà excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, no respecti les indicacions dels docents i/o no tingui uns mínims d'educació i respecte envers les persones i el medi ambient, sense dret al retorn de l'import fet efectiu.

**Del 21 de setembre  
al 1 d'octubre 2023**

**INFORMACIÓ, INSCRIPCIONS I**

**DIRECCIÓ DEL CURS**

Marc Ungé 629 294 878 o

escoladescaladacep@gmail.com