



Objetivo

Practicar diversas técnicas de escalada artificial, con la ayuda de expertos en el tema.

Contenidos

Las jornadas constarán de unos talleres prácticos, unas proyecciones y otras actividades lúdicas para la promoción de la especialidad. Los talleres serán:

- 1) Maniobras de autorescate
- 2) Técnica de progresión en artificial equipado
- 3) Técnica de progresión en artificial no equipado básico (Nivel previo mínimo A1e)
- 4) Técnica de progresión en artificial no equipado avanzado (Nivel previo mínimo A2)

Destinatarios

Estas actividades están dirigidas a escaladores que quieran conocer la escalada artificial, mejorar su técnica o aprender otras nuevas. Para participar se deben conocer las técnicas de seguridad (aseguramiento).

Inscripciones

La inscripción se realizará por estricto orden de recepción de toda la documentación necesaria, siendo la fecha límite el 15 de junio de 2010

El encuentro no se llevará a cabo si no se consigue un mínimo de 20 participantes.

Las plazas están limitadas a 10 participantes por taller.

Procedimiento: Enviar la hoja de inscripción cumplimentada y firmada por fax al 938725312, o por correo electrónico a secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat, o por correo postal ordinario a: CEM, C/Vilanova, 24 Ppal.08241 Manresa, junto con una fotocopia DNI, una fotocopia de la licencia Federativa del año en curso (2010) y el comprobante de la transferencia efectuada

Programa de actividades

- **Viernes, 2 de julio de 2010**
 - De las 21:00 a las 22:30 Inscripciones, acreditaciones y entrega de documentación
 - De las 21:30 a las 22:00 Presentación de las actividades.
- **Sábado, 3 de julio de 2010**
 - De las 09:00 a las 10:00 Inscripciones, acreditaciones y entrega de documentación
 - De las 10:30 a las 17:30 Talleres prácticos de técnicas específicas. Clases impartidas por expertos.
 - Durante la duración de los talleres se efectuará una pausa de 1 hora aproximadamente para la comida, determinándose el horario según la evolución de cada taller.
 - De las 18:00 a las 21:30 Proyección de diapositivas o vídeos y otras actividades lúdicas.
 - Desde las 22:00 Cena
- **Domingo, 4 de julio de 2010**
 - De las 09:30 a las 16:30 Talleres prácticos de técnicas específicas. Clases impartidas por expertos.
 - Durante la duración de los talleres se efectuará una pausa de 1 hora aproximadamente para la comida, determinándose el horario según la evolución de cada taller.
 - De las 17:00 a las 18:00 Despedida y entrega de la documentación final. Aquellas personas que deban partir antes de esta hora deberán notificarlo en el momento de la acreditación.

Lugar

Las acreditaciones y entrega de documentación se llevarán a cabo en la Ermita de Santa Maria de Meià
Las actividades se desarrollarán en los alrededores de Vilanova de Meià.

Importe de las jornadas

El precio de la inscripción es de **35 euros** por taller y día. **70 € el fin de semana completo**

Para los socios del C. Exc. Montserrat el precio de la inscripción es de **30 euros** por taller y día. **60 € el fin de semana completo**

Los desplazamientos, manutención y alojamiento **no** están incluidos.

El pago se realizará mediante transferencia a la cuenta Nº: **2100 3299 52 2200028942** a nombre de centro Excursionista Montserrat (CEM). Indicando el nombre y apellidos

El orden de recepción de las transferencias será el utilizado para la adjudicación de las plazas en los talleres

Lista de material

- Saco de dormir y otros elementos para pernoctar.
- Para todos los talleres prácticos: Ropa adecuada para la actividad teniendo en cuenta la época del año. Calzado cómodo y apropiado para progresar en artificial. Material personal para la escalada artificial (casco, arnés, estribos y aparato para asegurar)
- Material específico según cada taller:
 - Maniobras de autorescate: cintas largas para reunión con 4 mosquetones de seguro, 5 cintas exprés y 3 cintas o cordinos para machards
 - Técnica de progresión en artificial equipado: Cuerda, cinta probadora (*Daisy chain*) y 10 cintas exprés
 - Técnica de progresión en artificial no equipado (iniciación y avanzado): El habitual para este tipo de itinerarios, cuerda, 10 cintas exprés, cordinos, cinta probadora (*Daisy chain*), empotradores, friends, aliens, ganchos, clavijas, falcas, plomos, etc. Se recomienda portamaterial de pecho (superior).
 - Técnica para arrastrar petates: bloqueadores y polea.

Para más información contactar con secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat o artifoatope@gmail.com

También en <http://www.centreexcursionistamontserrat.cat> o en la secretaria del CEM mediante el teléfono 938725312 los lunes, martes y jueves de 19 a 22 horas



VILANOVARTIFO 2010

Hoja de inscripción



Nombre:		DNI:	
Apellidos:			
Dirección:			
CP:		Población:	
Provincia:		País:	
Fecha nacimiento:			
Teléfono fijo:		Teléfono móvil:	
e-mail:			
Federación:			
Entidad o centro:			
Núm. de licencia federativa:			
Nivel de Escalada Artificial , indicando equipado o no, con algún ejemplo de vía significativa:			

Firma

Talla de camiseta: SD (S Mujer) S M L XL XXL :

Indique si de sea participar en 1 o en 2 talleres y escoja el/los taller/es práctico/s por orden de preferencia:

- 1) Maniobras de autorescate:
- 2) Técnica de progresión en artificial equipado:
- 3) Técnica de progresión en artificial no equipado básico: (Nivel previo mínimo A1e)
- 4) Técnica de progresión en artificial no equipado avanzado: (Nivel previo mínimo A2)

Enviar esta hoja de inscripción cumplimentada y firmada por alguno de los siguientes medios:

- Por fax al 938725312
- Por correo electrónico a secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat
- Por correo postal ordinario a: C/Vilanova, 24 Ppal. 08241 Manresa

junto con la documentación siguiente:

- Fotocopia DNI
- Fotocopia de la licencia Federativa del año en curso
- Comprobante de la transferencia efectuada

Cuenta de ingreso: La CAIXA Nº: 2100 3299 52 2200028942

Beneficiario: **Centro Excursionista Montserrat (CEM)**

Indicando el nombre y los apellidos.

El orden de recepción de las transferencias será el utilizado para la adjudicación de las plazas en los talleres.