

## ALTRES CURSOS A LA REGIÓ VI:

|          |          |                     |                    |
|----------|----------|---------------------|--------------------|
| Escalada | Nivell 1 | Del 3 al 17 de maig | Unió Excta. de Vic |
|----------|----------|---------------------|--------------------|

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

## ENTITATS DE LA REGIÓ VI:

CLUB ESP. Cerdanya Pirineus – CLUB ESQUÍ Cerdanya Skimo Team – CLUB EXCTA. Cerdanya (GREC) – CLUB POLIESPORTIU PUIGCERDÀ (SE) – LA MOLINA CLUB D'ESPORTS – ASS. ESP. CENTRE ALPÍ “VALL DEL SEGADELL” – ASS. ESP. VIDABONA – ASS. EXCTA. PLANOLES – CLUB ESP. DE MUNTANYA VALL DE CAMPRODON – CLUB ESQUÍ FONTALBA (SE) – CLUB EXCTA. RIPOLL – GRUP EXCTA. CAMPDEVÀNOL – SKI CLUB CAMPRODON (SE) – UNIÓ EXCTA. SANT JOAN DE LES ABADESSES – AMICS DE LES CIÈNCIES DE LA TERRA I DE L'ESPAI (SE) – ASS. ESP. DIEDRE – ASS. EXCTA. DE VILADRAU KD1/2H – CENTRE EXCTA. ESQUIROL – CENTRE EXCTA. HOSTALET DE BALENYÀ – CENTRE EXCTA. SERRAGRENYADA – CENTRE EXCTA. TARADELL – CENTRE EXCTA. TONA – CENTRE EXCTA. TORELLÓ – CLUB CENTRE EXCTA. CENTELLES – CLUB EXCTA. CALDETENES – CLUB EXCTA. DE SANT QUIRZE – CLUB EXCTA. SEVA – CLUB EXCTA. VIA FORA – CLUB EXCTA. VOLTREGANÈS ARS – GRUP EXCTA. MANLLEU – UNIÓ EXCTA. PRATS – UNIÓ EXCTA. VIC.



## CURS D'ESCALADA EN ROCA

Del 3 al 17 de maig

NIVELL 2

### ORGANITZA:



**UNIÓ EXCURSIONISTA DE VIC**

## AMB EL SUPORT DE :



Generalitat  
de Catalunya



**CURSOS PROMOCIÓ 2018**

## PRESENTACIÓ

L'escalada és una modalitat esportiva apassionant que permet descobrir l'essència i la bellesa de la muntanya vertical. Aquest curs va dirigit a aquelles persones que siguin autònomes en vies d'un llarg de corda (assolint el curs de nivell I) o que demostrin tenir un nivell equivalent. Cal una condició física normal i no patir vertigen.

## OBJECTIUS I CONTINGUTS

- Dirigit a persones que hagin efectuat un curs d'escalada en roca nivell 1 o que demostrin tenir un nivell equivalent.
- Aconseguir l'autonomia necessària per poder escalar en cap de corda vies de més d'un llarg equipades.
- Coneixement del material necessari per l'escalada i la seva utilització.
- Conèixer clarament les diferències entre assegurament estàtic (automàtica, semiautomàtica, ...) i dinàmic, i saber aplicar el més adient en cada cas ja sigui pel primer o el segon de la cordada.
- Conèixer el perfecte muntatge de reunions.
- Retirada de les vies amb garanties de seguretat.

## MATERIAL QUE CAL PORTAR

Vestimenta adient que permeti els moviments, peus de gat (preferiblement còmodes), arnés, casc, davallador tipus Reverso, 1 mosquetó seguretat HMS (o de pera), 3 mosquetons de seguretat, 1,2 m de cordino de 6mm, 2 cintes cosides d'entre 80 i 120 cm aprox., 2 o 3m aprox. de cinta plana, 1 maillon de 7mm, cordes dobles per vies de més d'un llarg, cintes exprés (les que es tinguin).

\*L'entitat i la direcció del curs poden aportar algun material en cas necessari.

## NORMES DEL CURS

- Places de 8 a 12 alumnes.
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada de la tutela i adjuntar fotocòpia de DNI (tutors).
- Cal tenir un carnet federatiu de la FEEC any 2018, tipus C, o tramitar un carnet temporal pels dies del curs (aprox. 7 € per dia).
- 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.
- 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.
- **Els viatges, àpats i pernoctacions aniran per compte de l'alumne.**

## INSTRUCTOR/ALUMNE

La ràtio es d'un instructor per cada quatre o dos alumnes, segons el contingut de la sortida pràctica.

# UNIÓ EXCURSIONISTA DE VIC

CASA GALADIES, C/ RIERA, 22 – VIC

Telèfon: 93 885 51 20

[www.unioexcursionistavic.org](http://www.unioexcursionistavic.org) / [escola@unioexcursionistavic.org](mailto:escola@unioexcursionistavic.org)

## PROGRAMA

### MAIG

|                                      |                                                                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dijous 3</b>                      | Presentació del curs. Teòrica: Material i equip.                                     |
| <b>Divendres 4</b>                   | Sessió teòrica: Tècniques de progressió i seguretat.                                 |
| <b>Dissabte 5</b>                    | Sortida pràctica: Rocòdrom de Vic.                                                   |
| <b>Diumenge 6</b>                    | Sortida pràctica: Solius.                                                            |
| <b>Dijous 10</b>                     | Sessió teòrica: Entrenament i forma física a l'escalada.                             |
| <b>Dissabte 12 i<br/>Diumenge 13</b> | Sortida pràctica: Roca dels Arcs (Vilanova de Meià).                                 |
| <b>Dijous 17</b>                     | Sopar de cloenda del curs. Lliurament de diplomes.<br>Teòrica: Coneixement del medi. |

Les sessions teòriques tindran lloc a les 20h al local de la Unió Excursionista de Vic.

**DIRECTOR:** Marc Vilaplana

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya - ECAM.

### DRETS D'INSCRIPCIÓ

**165 €** per alumne, amb carnet federatiu anual de la FEEC.

**180 €** per alumne sense carnet federatiu anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost del carnet temporal).

Descompte socis Unió Excursionista de Vic: **10 €**.

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

### INSCRIPCIONS

Inscriure's a través del web [www.unioexcursionistavic.org](http://www.unioexcursionistavic.org) seguint els passos indicats i efectuant el pagament electrònic amb targeta, fins que s'arribi al màxim de places disponibles o bé fins la data límit: dimecres 2 de maig de 2018.

També us podeu inscriure personalment a la secretaria de l'entitat on caldrà fer el pagament amb efectiu o targeta per formalitzar la inscripció.

Les places s'adjudicaran per rigorós ordre d'inscripció/pagament.