

Curs d'iniciació a l'escalada

23 i 24 de març de 2019



Organitza

Amb el suport



PRESENTACIÓ

Aquest curs va dirigit a les persones que volen iniciar-se a l'escalada en roca o que l'han practicat en alguna ocasió i volen adquirir els coneixements necessaris per a poder escalar amb els companys de manera segura.

Durant el curs es realitzarà molt pràctica, tot i així s'aniran intercalant les explicacions teòriques pertinents a cadascun dels continguts de curs.

L'objectiu principal d'aquest curs és el de ser capaços d'escalar vies d'un sol llarg equipades de manera autònoms i de forma segura. Treballarem tant els recursos que tenim per a progressar per la roca, mobilitat, posició del cos, equilibri, tècniques específiques, etc com les maniobres bàsiques: assegurar, conduir i xapar la corda, despenjar l'escalador, maniobres a la reunió, etc.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Al ser un curs d'iniciació no es demana cap nivell ni coneixements d'escalada.

De totes maneres cal tenir present que passarem dues jornades escalant amb aproximacions als sectors d'uns 15 minuts.

MATERIAL OBLIGATORI PER CURSETISTA

- Arnés.
- Casc.
- Peus de gat.
- *Part d'aquest material es pot llogar a l'UE Vic i/o botigues.

També cal portar aigua i menjar per a cada jornada, així com motxilla i roba adequada a la meteorologia.

NORMES DEL CURS

- Places, mínim 4 cursetistes i màxim 8.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC **any 2019**, tipus C, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs (7€ x dia).
- Edat mínima 16 anys complerts. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada pels pares o tutors.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques ho aconsellen.
- Els viatges i els àpats aniran a compte de l'alumne.

RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

La relació és d'un instructor per cada 4 alumnes.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

125 € per alumne.

Descompte de 10€ als socis de la Unió Excursionista de Vic: 115 €

INSCRIPCIONS

Inscriure's a través del web www.unioexcursionistavic.org seguint els passos indicats i efectuant el pagament electrònic amb tarja, fins que s'arribi al màxim de places disponibles o bé fins la **data límit : dimarts 12 de març de 2019**.

També us podeu inscriure personalment a la secretaria de l'entitat on caldrà fer el pagament amb efectiu o tarja per formalitzar la inscripció. Les places s'adjudicaran per rigorós ordre d'inscripció/pagament.

Unió Excursionista de Vic

"Casa Galadies" C/ Riera 22, Vic
938855120

Mail: escola@unioexcursionistavic.org

PROGRAMA

Dimarts 19 de març a les 19:30 (Sessió Teòrica)

Sala d'actes de la Casa Galadies (UE Vic)

- Presentació del curs i dels objectius.
- Material d'escalada.
- Nusos d'escalada.

Dissabte 23 i diumenge 24 de març (Pràctiques)

El curs es farà en dues zones d'escalada diferents, d'aquesta manera els participants podran experimentar roques diferents. Aquestes zones estaran aproximadament a una hora de Vic. (El lloc i hora es concretaran el dia de la sessió teòrica)

Durant el curs es realitzarà molt pràctica, tot i així s'aniran intercalant les explicacions teòriques pertinents a cadascun dels continguts de curs:

- Assegurar i despenjar.
- Maniobra de reunió.
- Xapatge i guiatge de corda.
- Abandonament a mig llarg.
- Control de la caiguda.
- Tècniques de progressió i gestualitat.
- Protocols de seguretat.

Direcció del curs:

Tècnics:

Marc Vilaplana.

Marc Vilaplana i Carles Redorta.

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya-**ECAM o Tècnics Esportius d'Escalada.**