

PROPER CURSOS A LA REGIÓ VI:

Escalada en roca	Nivell 2	Del 5 al 19 de maig	Unió Excta. de Vic
Progrèssió de crestes		octubre-novembre	Centre Excta. Tona

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ VI:

CLUB EXCTA. Cerdanya (GREC) – CLUB POLIESPORTIU PUIGCERDÀ (SE) – LA MOLINA CLUB D'ESPORTS – ASS.ESP. CENTRE ALPÍ “VALL DEL SEGADELL” – ASS.ESP.VIDABONA – ASS.ESP.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 – GRUP EXCTA. MANLLEU – UNIÓ EXCTA. PRATS – UNIÓ EXCTA. VIC



CURS D'ESCALADA EN ROCA

Del 5 al 19 de maig

NIVELL 1

ORGANITZA:



UNIÓ EXCURSIONISTA DE VIC

AMB EL SUPORT DE :



Generalitat
de Catalunya



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

CURSOS PROMOCIÓ 2016

PRESENTACIÓ

L'escalada és una modalitat esportiva apassionant que permet descobrir l'essència i la bellesa de la muntanya vertical. Dirigit a aquelles persones que volen iniciar-se en l'escalada en itineraris equipats. Cal una condició física normal i no patir vertigen.

OBJECTIUS

Aquest curs té com a objectiu primordial dotar a l'alumne dels coneixements i de les capacitats que li permetin escalar amb seguretat en vies equipades d'un llarg per poder desenvolupar una activitat esportiva de risc amb total seguretat i autonomia un cop finalitzi el curs.

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.

*Es lliurarà un dossier amb tots els continguts del curs.

MATERIAL QUE CAL PORTAR

Vestimenta adient que permeti els moviments, peus de gat, arnès, casc, davallador/assegurador (grigri, cistelles vàries) aptes per a corda simple, 1 mosquetó seguretat HMS (o de pera) , 3 mosquetons seguretat (del tipus que sigui), 1,20 m de cordino de 6 mm., 2 cintes cosides d'entre 80 i 120 cm. de perímetre aprox., cintes exprés (les que es tinguin), corda simple de 10–11 mm Ø (si és possible).

*L'entitat i la direcció del curs i la FEEC 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 una llicència esportiva de la FEEC any 2016, tipus C, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs (7 € per dia).
- 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.**

RATIO INSTRUCTOR/ALUMNE

La ràtio es d'un instructor per cada quatre alumnes.

UNIÓ EXCURSIONISTA DE VIC

CASA GALADIES, C/ RIERA, 22 – VIC

Telèfon: 93 885 51 20

www.unioexcursionistavic.org / escola@unioexcursionistavic.org

PROGRAMA

MAIG

Dijous 5 Presentació del curs. Teòrica: Material d'escalada.

Divendres 6 Sessió teòrica: Tècniques de progressió i seguretat.

Dissabte 7 Sortida pràctica: Rocòdrom de Vic.

Diumenge 8 Sortida pràctica: Solius.

Dijous 12 Sessió teòrica: Graduacions i ressenyes.

**Dissabte 14 i
Diumenge 15** Sortida pràctica: Roca dels Arcs (Vilanova de Meià).

Dijous 19 Sopar de cloenda del curs. Lliurament de diplomes.
Teòrica: Zones d'escalada.

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

115 € per alumne, amb llicència anual de la FEEC.

130 € per alumne sense llicència anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost de la llicència temporal).

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

Programa “Dona i esport”: es retornarà el 20% de la inscripció a aquelles dones amb llicència anual FEEC i que omplin correctament la documentació.

INSCRIPCIONS

Inscriure's a través del web 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: dilluns 2 de maig de 2016.

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.