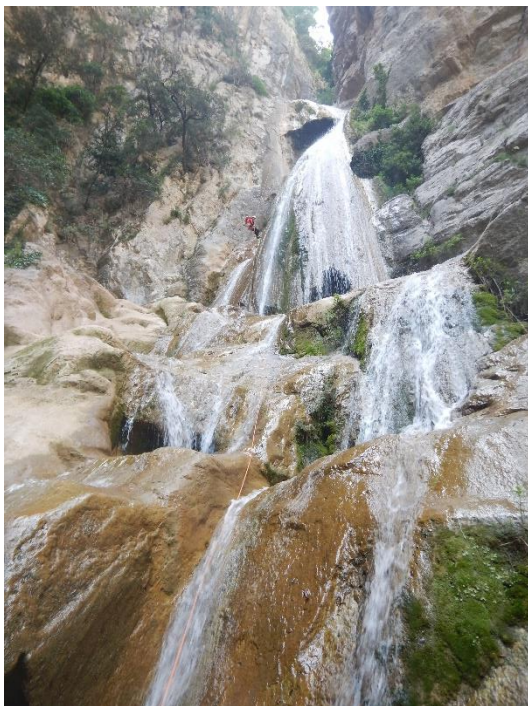


Curs

d'iniciació al descens de barrancs

22 i 23 d'Octubre de 2022



PRESENTACIÓ

El curs va dirigit a qualsevol persona que vulgui iniciar-se el barranquisme o que l'hagi practicat alguna vegada i desitgi aprendre les maniobres bàsiques per poder fer descensos amb els companys de manera segura.

És un curs intensiu ja que amb dos dies s'adquiriran tots els coneixements a través de classes teòric-pràctiques en diferents entorns.

L'objectiu principal de l'esdeveniment és ser capaços de practicar barrancs de manera autònoma i de forma segura. Tenir els continguts clars abans i durant aquesta pràctica esportiva, el material necessari, la capacitat física, les maniobres

amb les cordes a dalt i a baix de la reunió, nusos, descensos i interpretar els riscos en cada moment.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Al ser un curs d'iniciació no es demana cap nivell ni coneixements previs. De totes maneres cal tenir present que passarem dues jornades maniobrant amb cordes en espais verticals duent a terme activitat física durant algunes hores.

MATERIAL OBLIGATORI PER CURSETISTA

- Material individual: vestit de neoprè complet*, escarpins*, casc*, arnes*, vagues d'ancoratge*, 1 descensor tipus vuit amb mosquetó de seguretat*.
- Material col·lectiu: 1 descensor tipus vuit amb mosquetó de seguretat, 4 mosquetons de seguretat HMS, corda 30/40 metres, 2 cordinos per machard, anella de cinta de 120cm, motxilla de barrancs i bidó estanc.
- Roba esportiva
- Calçat esportiu (de canya alta i amb cordons, en bon estat) o botes específiques de barrancs.
- Roba i calçat de recanvi, per quan siguem fora del barranc.
- Banyador.
- Aigua i menjar durant l'activitat (recomanable barretes energètiques, fruita deshidratada, que siguin coses ràpides d'ingerir).

* En cas de no disposar de; neoprè, casc, escarpins, arnes amb caps d'ancoratge i un mosquetó amb un vuit, s'haurà de llogar.

NORMES DEL CURS

- Places, mínim 4 cursetistes i màxim 6.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC **any 2022**, 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 6 alumnes.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

125 € per alumne.

139 € per alumne amb llicència temporal.

SOCIS UNIÓ EXCURSIONISTA VIC

110 € per alumne

118 € per alumne amb llicència temporal.

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 18 d'octubre de 2022**. 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

Divendres 21 d'octubre a les 19:30h (Teòrica)

Sala d'actes botiga Montanyà Vic. (Adreça: Carrer Costa d'en Paratge, 20, 08500 Vic, Barcelona).

- Presentació del curs i dels objectius.

- Revisió material de barrancs
- Logística sortida dos dies.

Dissabte 22 d'octubre i diumenge 23 d'octubre (Pràctiques)

El curs es farà en dues zones diferents, el primer dia es farà en una zona seca i el segon en un barranc aquàtic. 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 combinarà teoria i pràctica per tal d'anar interioritzant totes les maniobres progressivament. Els continguts del curs:

- Interpretar una ressenya
- Conèixer i progressar per un barranc
- Saber fer servir el material bàsic
- Formes de progressió amb corda: passamà, ràpel, remuntar corda.
- Conèixer i practicar les maniobres bàsiques amb corda: vuit, fals vuit, vuit desembragable, dinàmic, dinàmic fugat, cua de vaca, machard, doble pescador.

Direcció del curs: Marçal Roviró. (Tècnic d'esport en descens de Barrancs)

