

Curs d'iniciació a l'escalada per famílies

20 i 21 de Maig de 2023



PRESENTACIÓ

Aquest curs va dirigit a les famílies que volen iniciar-se a l'escalada en roca o al rocòdrom (tant pares/mares sols com amb els fills/es) que volen acompanyar als seus fills/es a escalar.

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

Treballarem tècniques que tenim per a progressar per la roca i tècniques per equipar vies perquè les pugin escalar els fills/es sense la necessitat d'haver d'escalar-les els pares/mares. A part també treballarem 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.

MATERIAL RECOMANAT PER CURSETISTA

- Arnés.
- Casc.
- Peus de gat.

Des de l'entitat facilitarem el material a qui no en tingui

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 (sense comptar el fills/es).
- S'ha d'inscriure cada persona adulta. En el cas de voler venir amb els fills/es aquests no s'han d'inscriure però si s'haurà d'informar a l'entitat.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2023, tipus C, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs (7€ x dia).
- Tenir fills/es que practiquin l'escalada.
- 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.

139 € per alumne amb llicència temporal. SOCIS
UNIÓ EXCURSIONISTA VIC

110 € per alumne

124 € 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: dimecres 12 d'Abril 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.

PROGRAMA

Divendres 19 de Maig a les 19:30 (Teòrica 1h)

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

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

Dissabte 20 i diumenge 21 de Maig. Sessions pràctiques.

El curs es farà en dues zones d'escalada diferents, d'aquesta manera els participants podran experimentar roques diferents. Aquestes zones seran properes a Osona o el Ripollès. (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 del curs: Assegurar i despenjar, maniobra de reunió, xapatge i guiatge de corda, control de la caiguda, tècniques de progressió i gestualitat, protocols de seguretat, tècniques per equipar vies sense tenir un bon nivell d'escalada, elements a tenir en compte en una cordada adult-infant.

Direcció del curs: Carles Redorta

Tècnics: Carles Redorta i Gil Redorta

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

