

Curs Progressió Crestes

17 i 18 de maig de 2025



Organitza:



Amb el suport



PRESENTACIÓ

Aquest curs està orientat a la progressió per crestes. La progressió per crestes consisteix en moure's per zones rocoses on es combinen les tècniques d'escalada i d'alpinisme. És una bona formació per assolir tot tipus de tècniques que ens permetran poder fer cims estivals, crestes, vies llargues, ràpels, etc...

L'objectiu del curs és oferir coneixements, eines i recursos als participants per tal que puguin realitzar aquesta activitat amb criteri, autonomia i seguretat i que puguin evolucionar en aquesta disciplina.

El curs tindrà tres jornades. La primera d'elles serà breu i teòrica per tal de conèixer el grup i introduir els primers conceptes. Els segon dia es faran pràctiques bàsiques i l'últim dia es farà un cresta.

NIVELL ESPORTIU I TÈCNIC REQUERIT

Els curs s'adaptarà als diferents perfils que hi hagi al grup perquè tothom pugui complir els seus objectius formatius. S'aconsella tenir nocions bàsiques d'escalada esportiva, via llarga o alpinisme.

És important tenir una bona condició física ja que es faran aproximacions llargues i la pràctica de diumenge serà intensa.

MATERIAL NECESSARI PER PARTICIPANT

- Arnès, casc i cap d'ancoratge homologat
 - Assegurador/descensor (Reverso, ATC...)
 - 1 Cordino per Machard de 6 mm i 150 cm
 - 3 o 4 Anells cosits de 60, 120 i 180 cm
 - 6 mosquetons de seguretat i 4 Cintes exprés extensibles
 - Tascons i Friends variats
 - 1 Corda Tipus Simple de 60 m (cada 2 participants)
- *si no es disposa d'algun material parlar amb el tècnic responsable de l'activitat.

Cal portar aigua i menjar per a cada jornada, així com motxilla i roba adequada al medi i a la meteorologia.

NORMES DEL CURS

- Places: mínim 4 participants i màxim 8.
- Edat mínima 16 anys complerts. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada pels pares o tutors.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC **any 2025**, tipus C, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs (7€ x dia).
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa en cas que les condicions meteorològiques ho condicionin.
- Els viatges i els àpats aniran a compte de l'alumne.

RÀTIO GUIA / ALUMNE

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

DRETS D'INSCRIPCIÓ

150 € per alumne.

Descompte de 10% als socis de la Unió Excursionista de Vic: 135 €

No soci no federat 164 €

Soci no federat 143 €

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 14 de maig**.

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 16 de maig a les 19:30 (Sessió Teòrica pràctica)

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

- Presentació del curs, objectius i continguts.
- Materials implicats en l'escalada de crestes.
- Nusos bàsics i auxiliars.

Dissabte 17 i diumenge 18 de maig (Sessions pràctiques)

El dissabte es practicaràn les maniobres bàsiques i les diferents tècniques i sistemes de progressió en format de tallers per poder assolir els coneixements bàsics. El diumenge s'aplicaran els coneixements en una cresta situada a la zona del Ripollès o Garrotxa. (depenent de les circumstàncies meteorològiques i les característiques del grup).

Durant el curs es realitzarà molta pràctica, tot i així s'aniran intercalant les explicacions teòriques pertinents als continguts del curs:

- Equip i material específic
- Nusos bàsics i auxiliars
- Tipus d'encordaments
- Sistemes de Progressió
- Assegurament dinàmic i auto bloquejat
- Conceptes de seguretat aplicada
- Auto protecció
- Muntatge de Reunions
- Ràpel auto assegurat

Direcció del curs: Carles Redorta

Tècnics del curs: Carles Redorta i Gil Redorta