

DRETS D'INSCRIPCIÓ

165.- Euros. per alumne amb carnet federatiu adient.

Pagament: Ingrés al compte ES23 2100 0279 5801 0039 6607 (enviar còpia del justificant d'ingrés a cet@cetorrellenc.cat) o bé en efectiu al local de l'entitat, els dilluns de 22h a 23h. Abans d'efectuar el pagament cal confirmar la disponibilitat de places.

INSCRIPCIONS

Fins al **23 d'abril** a la seu del Centre Excursionista Torrellenc.

Per correu a: cet@cetorrellenc.cat

Disposar del carnet federatiu de la FEEC-2018, mod. C o superior.

Omplir el full d'inscripció i el TEST 1.

Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 hauran de presentar permís patern amb fotocòpia del DNI del tutor/a.

DIRECCIÓ DEL CURS : *Núria Martínez i Manel Casabella*

Tots els instructors tenen la titulació de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya-ECAM.

COORDINADOR:

Albert Villagrasa – 617152836

INSTRUCTOR/ALUMNE:

La ràtio és d' 1:4 i 1:2

NOMBRE DE PLACES:

De 8 a 10 alumnes.



CURS D'ESCALADA EN ROCA NIVELL 2

Del 24 d'abril al 17 de maig 2018



CENTRE EXCURSIONISTA TORRELENC

Parc de Can Sostres (casal)

08629 – TORRELLES DE LLOBREGAT

www.cetorrellenc.cat

PRESENTACIÓ

L'escalada és una modalitat esportiva apassionant que permet descobrir l'essència i la bellesa de la muntanya vertical. Aquest curs va dirigit a aquelles persones que siguin autònomes en vies d'un llarg de corda (assolint el curs de nivell 1) o que demostrin tenir un nivell equivalent. Cal una condició física normal i no patir vertigen.

OBJECTIUS

Assolir els coneixements de seguretat i l'autonomia necessària per poder escalar en cap de corda vies equipades de més d'un llarg.

CONTINGUTS

- L'equip i el material necessari.
 - La cordada, tipus i funcionament.
 - Tècniques de seguretat i de progressió.
 - Les reunions, triangulació i autoassegurament.
 - El descens i la retirada de les vies amb seguretat.
 - El medi de pràctica.
 - Les ressenyes i la graduació de les vies.
- * Es lliurarà un dossier amb tots els continguts del curs.

MATERIAL QUE CAL PORTAR

Vestimenta adient que permeti els moviments.

Peus de gat (preferiblement còmodes), arnès i casc.

Aparell de fre/assegurador apte per a 2 cordes.

1 mosquetó de seguretat HMS (o de pera).

3 mosquetons de seguretat (mínim).

6 cintes exprés (mínim).

1,50 m de cordino de 6 mm.

3 cintes cosides d'entre 40 i 120 cm. aprox.

S'agrairà l'aportació del següent material addicional: bagues de diverses longituds, mosquetons de seguretat, cordes de 60m i de 8 a 9mm de diàmetre.

PROGRAMA DEL CURS

24 d'ABRIL

PRESENTACIÓ DEL CURS

TEÒRICA: Material d'escalada.

3 de MAIG

TEÒRICA: Tècniques de progressió i seguretat

5 i 6 de MAIG

SORTIDA PRÀCTICA: Lloc a determinar

10 de MAIG

TEÒRICA: Ràpels. Tècniques de fortuna. Graduacions i ressenyes.

12 i 13 de MAIG

SORTIDA PRÀCTICA: Lloc a determinar

17 de MAIG

TEÒRICA: El medi de pràctica.

Cloenda del curs. Lliurament de diplomes.

Les sessions teòriques es faran de 20h a 22h al local de l'entitat.

NORMES DEL CURS

- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa.
- L'equip docent es reserva el dret d'excloure del curs qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat o incompliment de les normes.
- El participant assumeix els possibles riscos que comporta l'escalada i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li doni per part del professorat.
- Els viatges i els àpats aniran per compte de l'alumne.