

CURS D'INICIACIÓ A L'ESCALADA

Del 16 al 30 de setembre 2014

Dirigit a aquelles persones que volen iniciar-se en l'escalada en itineraris equipats.



UNIÓ EXCURSIONISTA DE CATALUNYA DE MATARÓ

c/ Nou, 29 08301 Mataró

Tel: 93 796 14 30

uecmataro@telefonica.net



OBJECTIU

Assolir l'autonomia necessària per poder escalar amb seguretat en vies equipades d'un llarg.

CONTINGUTS

- L'escalada i modalitats de pràctica.
- El material utilitzat per escalar.
- Coneixement 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, aparell de fre/assegurador (grigri, cistelles vàries) apte per a corda simple, 1 mosquetó de seguretat HMS (o de pera), 3 mosquetons de seguretat (del tipus que sigui), 1,50 m de cordino de 6 mm, 2 cintes cosides d'entre 40 i 120 cm. aprox., cintes exprés (les que es tinguin), corda simple de 10–11 mm Ø (si és possible).

* L'entitat i la direcció del curs poden aportar algun material en cas necessari.

NORMES DEL CURS

- Places de 4 a 12 alumnes.
- Cal una condició física normal i no patir vertigen.
- La direcció del curs podrà modificar el programa previst, en 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.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

115 € Socis de la UEC amb llicència adient.

130 € No socis de la UEC amb llicència adient.

Pagament:

A través de la web www.uecmataro.org o bé en metàl·lic a la secretaria de la UEC, de dimarts a divendres de 19 a 21h. Abans d'efectuar el pagament cal confirmar la disponibilitat de places.

DIRECCIÓ DEL CURS :

Núria Martínez i Manel Casabella

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

INSCRIPCIONS

Fins el dia **5 de setembre de 2014**.

Per correu a: uecmataro@telefonica.net

Cal tenir la llicència federativa de la FEEC-2014, mod. C o superior.

Omplir el full d'inscripció i el TEST inicial.

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

Coordinador/a: Jordi Rey

PROGRAMA DEL CURS

16 de SETEMBRE

PRESENTACIÓ DEL CURS

TEÒRICA: Material d'escalada

20 de SETEMBRE

SORTIDA PRÀCTICA: Rocòdrom

21 de SETEMBRE

SORTIDA PRÀCTICA: Sot del Bac

23 de SETEMBRE

TEÒRICA: Tècniques de progressió i seguretat

25 de SETEMBRE

TEÒRICA: Graduacions i ressenyes. Tècniques de fortuna

27 de SETEMBRE

SORTIDA PRÀCTICA: Valldeneu

28 de SETEMBRE

SORTIDA PRÀCTICA: Montserrat

30 de SETEMBRE

TEÒRICA: Coneixement del medi. CLOENDA DEL CURS

Les sessions teòriques tindran lloc a les 20h al local de l'entitat.