

JORNADES DE INICIACIÓ BÀSICA A L'ESCALADA



OBJECTIUS

Aconseguir els coneixement mínims de material i tècnica per escalar vies equipades en tècnica de "top-rope".

NIVELL EXIGIT

Tenir ganes d'escalar.



PROGRAMA

DIJOUS 17 DE MAIG

Botiga ARESTA de Girona a les 8.30 de la tarda.
Teòrica - Material bàsic. Nusos bàsics.

DIUMENGE 20 DE MAIG

Pràctiques – Solius/Roca Ponça.

NORMES JORNADES

- Constaran d'una teòrica i de un dia de pràctiques.
- Places, de 3 a 8 cursetistes.
- Ràtio monitor/cursetistes : 1 /3 a 1/5
- Cal tenir llicència esportiva de la FEEC tipus C I mínim.
- Possibilitat de tramitar una assegurança temporal pels dies del curs, 5€/dia.
- Els viatges i àpats aniran per compte del cursetista.
- Edat mínima 18 anys.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa si les condicions climatològiques ho aconsellen.

MATERIAL CURSETISTA

- Vestimenta adient a l'activitat.
- Peus de gat, arnès, casc, davallador tipus reversos o grigri, 3m de cinta plana, dos mosquetons de seguretat HMS, 1m de cordino de 5 o 6mm de diàmetre i 1 cinta plana cosida de 120cm de perímetre.
- La direcció del curs pot aportar part d'aquest material.

JORNADES DE INICIACIÓ AVANÇADA A L'ESCALADA



OBJECTIUS

Aconseguir els coneixements mínims de material i tècnica per desenvolupar correctament les operacions per al muntatge de "tope ropes" i ràpels, tot anant de primer de cordada.

NIVELL EXIGIT

Haver efectuat les jornades de iniciació bàsica o escalar vies equipades d'una tirada en "top rope".



PROGRAMA

DIJOUS 07 DE JUNY

Botiga ARESTA de Girona a les 8.30 de la tarda.
Teòrica - Material , nusos, reunions, ancoratges.

DIUMENGE 10 DE JUNY

Pràctiques – Solius/Roca Ponça.

NORMES JORNADES

- Constaran d'una teòrica i de un dia de pràctiques.
- Places, de 3 a 8 cursetistes.
- Ràtio monitor/cursetistes : 1 /3 a 1/5
- Cal tenir llicència esportiva de la FEEC tipus C I mínim.
- Possibilitat de tramitar una assegurança temporal pels dies del curs, 5€/dia.
- Els viatges i àpats aniran per compte del cursetista.
- Edat mínima 18 anys.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa si les condicions climatològiques ho aconsellen.

MATERIAL CURSETISTA

- Vestimenta adient a l'activitat.
- Peus de gat, arnès, casc, davallador tipus reversos o grigri, 3m de cinta plana, dos mosquetons de seguretat HMS, 1m de cordino de 5 o 6mm de diàmetre i 1 cinta plana cosida de 120cm de perímetre.
- La direcció del curs pot aportar part d'aquest material.



DRETS D'INSCRIPCIÓ: 30€

Inscripcions a les botigues d'aresta o a "La Colla" tel.: 972 46 36 25
de 18 a 20 h. de dilluns a dijous. E-mail: info@la-colla.cat



DRETS D'INSCRIPCIÓ: 30€

Inscripcions a les botigues d'aresta o a "La Colla" tel.: 972 46 36 25
de 18 a 20 h. de dilluns a dijous. E-mail: info@la-colla.cat