

PRESENTACIÓ:

L'escalada és una modalitat esportiva apassionant que permet descobrir l'essència i la bellesa de la muntanya vertical. Dirigint a aquelles persones que volen iniciar-se en l'escalada en itineraris equipats. Cal una condició física normal i no patir vertigen.

OBJECTIUS I CONTINGUTS:

Aquest curs té com a objectiu primordial el de dotar a l'alumne dels coneixements i de les capacitats que li permetin escalar amb seguretat en vies equipades d'un llarg per poder desenvolupar una activitat esportiva de risc amb total seguretat i autonomia un cop finalitzi el curs.

CONTINGUTS:

- L'escalada i modalitats de pràctica
- Materials utilitzats en l'escalada
- Coneixements i aplicacions dels nusos bàsics
- Tècniques de seguretat, progressió i descens
- Resenyes 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, davallador/assegurador (grign, distelles vànes) aptes per a corda simple, 1 mosquetó seguretat HMS (o de pera), 3 mosquetons seguretat (del tipus que sigui), 1 cintes cosides de 120 cm. de perímetre, 3 mts de cinta plana, 1 mt de cordi de 6 mm, cintes exprés (les que es tinguin), corda simple de 10-11 mm Ø (si és possible).

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

NORMES DEL CURS

- Places de 8 a 12 alumnes
- Edat mínima 14 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada de la tutela i adjuntar fotocòpia de DNI (tutors).
- Cal tenir una llicència esportiva de la FEEC any 2012, tipus C, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs (5 € x dia).
- La direcció del curs, tindrà la possibilitat de modificar el programa previst, en el 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 pernactacions aniran per compte de l'alumne.

INSTRUCTOR/ALUMNE

La ràtio es d'1:4

COLLA EXCURSIONISTA CASSANENCA
C/ Dolors, 12 –Cassà de la Selva – (Gironès)

Tel:972.46.36.25

www.la-colla.cat / info@la-colla.cat

L'horari de la secretaria és de dilluns a dijous de 18 a 20h.

JUNY

DIMECRES 27: PRESENTACIÓ DEL CURS I TEÒRICA

A les 20'00 hores Lloc: Cimbat Girona. C/Mas Pentis, 8- Fornells de la Selva (Zona dels concessionaris de la N-II). Material d'escalada nivell 1

DISSABTE 30 SORTIDA PRÀCTICA: Solius

JULIOL

DIUMENGE 1, SORTIDA PRÀCTICA: Beuda

DIJOUS 12 TEÒRICA: Progressió de la cordada. A les 20h. Lloc: Cimbat Girona

DISSABTE 14 SORTIDA PRÀCTICA: Ogassa

DIUMENGE 15 SORTIDA PRÀCTICA: Solius

DILLUNS 16 CLOENDA I TEÒRICA: Graduacions i resenyes.

Lliurament de diplomes i petit refrigeri. Projectió d'una pel·lícula d'escalada.

DIRECTOR: Josep M^a Bosch

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya – ECAM

DRETS D'INSCRIPCIÓ:

105€ per alumne, preu amb subvenció de la FEEC i 60€ noies amb llicència anual que demanin subvenció al Programa Dona i Esport

INSCRIPCIONS:

Fins el dia 26 de juny

Per l'ingrés adjuntant nom i cognoms, DNI, entitat, ref. CURS NIVELL 1, al compte: 2100-0114-51-0101789232. Lloc d'inscripció: A l'entitat coordinador