

PROPEROS CURSOS A LA REGIÓ II:

Orientació	Nivell 2	Octubre - novembre	Centre Excta. de Blanes – Centre Excta. de Besalú
Progressió per crestes		Octubre – novembre	Grup Excursionista i Esportiu Gironí

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ II:

ASS. CULT. ESP. JONQUERENCA (SE) – ASS. DE MUNTANYISME I ESCALADA BLOC - CABIROLS. ASS. EXCTA. DE ROSES – CENTRE ESP. I RECREATIU L'ESCALA (SE) – CENTRE EXCTA. ESCALENC – CLUB EXCTA. EMPORDANÈS – CLUB EXCTA. MAÇANETENC – CLUB EXCTA. PERALADA – GRUP EMPORDANÈS INVESTIGA. SUBTER. (SE) – UNIÓ EXCTA. LLANÇANENCA. - AGRUP. EXCTA. PALAFRUGELL – ASS. JUVENIL CENTRE EXCTA. PENYA DE L'ESPADENYA – ASS. ESP. MATXACUCA – CENTRE EXCTA. BAIX EMPORDÀ – CENTRE EXCTA. MONTCLAR – CLUB ALPÍ PALAMÓS – CLUB ESP. BELLCAIRENC – CLUB EXCTA. ELS PERDUTS DE BEGUR - CENTRE EXCTA. BESALÚ – CENTRE EXCTA. D'OLOT – CLUB POLIESPORTIU SANT JOANENC – GRUP EXCTA. CULT. ALPÍ LLETISSONADA - CENTRE EXCTA. BANYOLES – CLUB CENTRE EXCTA. LA VALL DE TERRI - AGRUP. ESP. MEDINYÀ (SE) – ASS. COLLA EXCTA. L'ISARD – ASS. ESP. GRUP EXCTA. BELL MATÍ – ASS. EXCTA. XIRUCAIRES DE SALT – ATENEU D'ACCIÓ CULTURAL (SE) – CENTRE EXCTA CELDRÀ – CENTRE EXCTA. SALTENC – CLUB ESQUÍ GIRONA (SE) – COLLA EXCTA. CASSANENCA – GRUP D'AVENT. SUBTERRANIES ALPINISME (SE) – GRUP DE MUNTANYA SARRIÀ – GRUP EXCTA. I ESPORTIU GIRONÍ (GEIEG) – PORTAL DE LES GAVARRES CLUB ESP. SANT MARTÍ VELL - ASS. ESP. GMVERTICAL – CENTRE EXCTA. DE BLANES – CENTRE EXCTA. FARNERS – CENTRE EXCTA. LLORET DE MAR – CENTRE EXCTA. TOSSA – CLUB CICLISTA VIDRERES (SE) – CLUB D'ESCALADA TASCONS – CLUB ESP. COLLA EXCTA. ST. JULIÀ LLOR – CLUB EXCTA. BREDÀ – CLUB EXCTA. DE CALDES DE MALAVELLA – GRUP EXCTA. AMERENC ESQUELLES – GRUP EXCTA. AMICS DE L'ESPORT – GRUP EXCTA. FORCES, FORTS I FERMS – GRUP GRATANUVOLS DEL MONTSENY (SE).



CURS D'ESCALADA EN ROCA

De l'1 al 22 d'octubre de 2012

NIVELL 2

ORGANITZA:



**COLLA EXCURSIONISTA
CASSANENCA**

AMB EL SUPORT DE :



Generalitat
de Catalunya



CURSOS PROMOCIÓ 2012

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 I)o que demostrin tenir un nivell equivalent. Cal una condició física normal i no patir vertigen.

OBJECTIUS I CONTINGUTS:

- Aconseguir l'autonomia necessària per poder escalar en cap de corda vies de més d'un llarg equipades.
- Coneixement del material necessari per l'escalada i la seva utilització.
- Conèixer clarament les diferències entre assegurament estàtic (automàtica, semiautomàtica, ...) i dinàmic, i saber aplicar el més adient en cada cas ja sigui pel primer o el segon de la cordada
- Conèixer el perfecte muntatge de reunions, tipus i aplicacions.
- Retirada de les vies amb garanties de seguretat.

MATERIAL QUE HA DE PORTAR L'ALUMNE:

- Vestimenta adient que permeti els moviments.
 - Peus de gat (preferiblement còmodes) – arnès - casc
 - Assegurador - davallador tipus placa de fre (Reverso) apte per a 2 cordes
 - 1 mosquetó seguretat HMS
 - 3 mosquetons de seguretat
 - 1,20 m de cordino de 5 ó 6 mm. (preferible de 6 mm)
 - 1 cinta cosida de 120 cm. de perímetre
 - 2 ó 3 m. aprox. de cinta plana
 - 1 maillon de 7 mm.
- * Si cal comprar algun material, s'aconsella esperar a veure la xerrada de material
- * S'agrairà l'aportació del següent material addicional:
- Cintes exprés, bagues de diverses longituds, mosquetons addicionals amb tanca de seguretat, cordes de 60 m de llargada i de 8 a 9 mm de gruix.
- * Alguns d'aquests materials es poden demanar a l'entitat i/o al DIRECTOR.

MATERIAL APORTAT PEL CURS:

- Dossiers i documentació relacionada amb el curs.

NORMES DEL CURS

- Places de 8 a 12 alumnes.
- Relació professor alumne: 1 a 4 i 1 a 2.
- Cal una condició física normal i no patir vertigen.
- Cal tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2012 (modalitat C), o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs (5 €/dia)
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar el permís patern amb una fotocòpia del DNI del tutor/a.
- La direcció del curs , tindrà la possibilitat de modificar el programa previst, si les condicions meteorològiques o altres, ho aconsellin.
- El Director 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.

COLLA EXCTA. CASSANENCA

C/ Dolors , 12 Ap. Correus , 74
17244 Cassà de la Selva (Gironès)

tel: 972.46 36 25

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

OCTUBRE

- | | |
|------------------------------|--|
| Dilluns 1 | Presentació del curs. Teòrica: material i equip d'escalada nivell 2 |
| Dimecres 3 | Sessió teòrica: Tècniques de progressió i seguretat. |
| Dissabte 6 | Sortida pràctica: Solius |
| Diumenge 7 | Sortida pràctica: Montserrat |
| Dimecres 17 | Sessió teòrica: Entrenament i forma física a l'escalada. Preparació de la sortida del cap de setmana |
| Dissabte 20 i
Diumenge 21 | Sortida pràctica: Roca dels Arcs (Vilanova de Meià) |
| Dilluns 22. | Cloenda del curs. Teòrica: Graduacions i ressenyes. Lliurament de diplomes . Petit refrigeri. |

Les sessions teòriques tindran lloc a les 20h. al Local l'Estació. Rambla 11 de setembre de Cassà de la Selva

DIRECTOR: Josep M^a Bosch (bosvan55@gmail.com)

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya - **ECAM**.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

145€ per alumne, preu amb subvenció de la FEEC

Preu Subvenció Dona i Esport: **85€ per alumna**, amb llicència FEEC-2012 modalitat C o superior

INSCRIPCIONS

- Omplint el full d'inscripció i fer efectiu l'import.
- Fer l'ingrés adjuntant nom i cognoms, DNI, entitat, ref. CURS NIVELL 2, al compte: 2100-0114-51-0101789232