

Curs Iniciació a l'Escalada en Roca Nivell 1

Del 8 d'octubre al 29 d'octubre de 2019

Centre Excursionista de Badalona



Presentació:

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

Objectius del Cours

Aquest curs té com a objectiu primordial formar els alumnes amb tots els coneixements necessaris per poder escalar vies equipades d'un llarg amb total seguretat i autonomia. (Escalada esportiva)

Continguts

- L'escalada i modalitats de pràctica.
- Materials utilitzats en l'escalada.
- 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

Programa:

Sessions teòriques

- Dimarts 8 d'octubre: Presentació. Material, equip i nusos.
- Dimarts 15 d'octubre: Tècniques de seguretat i progressió.
- Dimarts 22 d'octubre: Coneixement del medi, graduacions i ressenyes.
- Dimarts 29 d'octubre: Cloenda.

Sessions pràctiques

- Dissabte 12 d'octubre
- Dissabte 19 d'octubre.
- Dissabte 26 i diumenge 27 d'octubre.

Els llocs de realització de les pràctiques serà anunciat durant el desenvolupament de curs.

Material necessari a portar per l'alumne

Roba adequada per a l'activitat, casc, arnès, peus de gat, tres mosquetons de seguretat. (com a mínim un haurà de ser HMS), cordino d'un metre i mig i de 6 mm. de diàmetre, 2 cintes cosides (una de 60 cm. i una de 120 cm), aparell de fre/assegurador.

Material aportat pel CEB

- Cordes
- Cintes Exprés

Organització

Les sessions teòriques es realitzaran de 8 a 9:30 del vespre al local del CEB (C/ de la Costa, 13)

Les sortides pràctiques es realitzaran als llocs indicats per l'organització del curs. Els desplaçaments aniran per compte i càrrec dels participants.

Durant les classes pràctiques hi haurà un mínim d'un monitor per a cada 3 cursetistes.

Preu.

Socis CEB 100 €. No Socis 130 €

Aquest preu inclou: classes teòriques, pràctiques, i el material tècnic col·lectiu

Els inscrits que no comptin amb la llicència federativa de l'any en curs hauran d'assumir el cost d'una assegurança temporal de la FEEC (licència temporal) que serà tramitada per l'organització del curs.

Aquest preu no inclou les despeses de transport alimentació que es derivin de les sortides pràctiques.

Inscripció

El termini d'inscripció és del 3 de setembre al 3 d'octubre de 2018.

Les places estan limitades a 12 participants. La inscripció es farà per rigorós ordre d'inscripció a la Secretaria del CEB.

Normes d'organització

Podran inscriure's totes aquelles persones que tinguin 18 anys complerts o més. És imprescindible l'assistència a les classes teòriques per anar a les sortides pràctiques.

Els participants es comprometen a seguir les indicacions dels monitors/ instructors, els quals no es faran responsables de les conseqüències derivades de l'incompliment d'aquestes indicacions. El paper dels monitors / instructors, en aquest aspecte, està dirigit a minimitzar el risc inevitable que la pràctica de l'escalada comporta, i que els participants del curs assumeixen al inscriure's al curs. L'organització no es responsabilitza dels possibles accidents.

La Direcció del curs es reserva el dret a canviar el programa així com d'excloure tots aquells que, pel seu comportament o manca de respecte als companys i monitors, o que mostrin incapacitat, dificultin la finalitat del curs. Qualsevol imprevist serà resolt, de manera inapel·lable, per la Direcció del curs.

Un cop iniciat el curs no es retornarà cap pagament, tret dels casos que atengui i resolgui la Direcció del CEB. El sol fet d'inscriure's dona a entendre la total acceptació del programa i de la normativa del curs.