



## Curs d'iniciació a l'escalada (nivell I)

### PRESENTACIÓ I OBJECTIUS:

Aquest curs va dirigit a les persones que no han practicat mai l'escalada en roca o que en tenen algunes nocions i volen estar segurs de realitzar totes les maniobres correctament, i millorar la seva tècnica d'escalada.

L'objectiu principal d'aquest curs és que els participants siguin capaços d'escalar vies d'un sol llarg equipades, de manera autònoma i amb total seguretat.

Guiar i xapar la corda correctament, realitzar la maniobra de reunió amb total seguretat, assegurar un company, abandonar una via a la meitat de manera segura, adquirir les tècniques bàsiques de progressió, etc.

### CONTINGUTS:

- Nusos i material
- Assegurament en politja i a un primer de cordada
- Maniobra de reunió
- Xapatge i guiatge de corda
- Abandonament a mig llarg
- Control de la caiguda
- Tècniques de progressió i gestualitat
- Protocols de seguretat (reunions, backup)

### ORGANITZACIÓ DELS CONTINGUTS:

**Primera-** Sessió teòrica: Presentació, nusos, material i tècniques d'assegurament.

**Segona-** Sessió teòrica: Escalada de primer de cordada, maniobres de reunió i abandonament a mitja via.

**Primera-** Sessió pràctica (Sant Martí de Centelles): Escalada de segon de cordada i falç primer. Treball del moviment i tècnica de progressió.

**Segona-** Sessió pràctica (Montserrat): Introducció a l'escalada de primer de cordada (xapatge i maniobres de reunió) i gestió de la caiguda.

**Tercera-** Sessió pràctica (per determinar): Consolidació de l'escalada de primer de cordada i abandonar a mitja via.

### PREU:

Preu socis federats: 155€ (Mínim llicència tipus C)

Preu no socis federats: 170€ (Mínim llicència tipus C)

Preu no socis, no federats: 200€

El preu inclou els serveis del/s tècnics d'escalada, assegurança de RC, material tècnic col·lectiu, fotografies de les activitats i petit dossier amb la teoria del curs.

### Calendari curs d'escalada nivell 1:

- Sessió teòrica: Dimarts dia 5 de febrer. (19.30h a 21h)
- Sessió teòrica: Divendres dia 8 de febrer. (19.30h a 21h)
- Sessió practica: Dissabte 9 de febrer (tot el dia)
- Sessió practica: Diumenge 10 de febrer (tot el dia)

- Sessió practica: Diumenge 17 de febrer (tot el dia)

**Material personal que cal portar:**

- Arnes (disponible de lloguer al club)
- Casc (disponible de lloguer al club)
- Peus de gat (l'instructor disposa de lloguer)
- Motxilla per 30L
- Roba adequada per l'activitat.
- En cas de no tenir llicència federativa caldrà contractar l'assegurança personal.  
(Total curs: 200€)

**Per confirmar la inscripció cal omplir la informació del enllaç:**

<https://cemcerdanyola.playoffinformatica.com/activitat/120/inscripcio/nova>

**Inscripcions fins al 20 de gener de 2019.**