



## Curs d'iniciació vies ferrades

### PRESENTACIÓ I OBJECTIUS

Les vies ferrades són un manera molt llaminera de gaudir de l'ambient a les parets, però per tal de fer-ho correctament i amb seguretat què millor que rebre la formació adequada.

Vine i t'ensenyarem no només a progressar amb seguretat, sinó que també aprendràs maniobres bàsiques de corda per a poder realitzar aquesta activitat amb més tranquil·litat.

L'objectiu d'aquest curs és dotar als participants dels coneixements per poder afrontar vies ferrades de manera autònoma i tenir recursos per poder solucionar possibles entrebancs.

### CONTINGUT

- Material i nusos.
- Tècnica de progressió.
- Autoassegurament.
- Tècnica de ràpel.
- Ajudes a un company.
- Assegurament amb corda.

### ORGANITZACIÓ DEL CURS

Una sessió teòrica:

Dimarts dia 18 de febrer (19:30 – 21:00) a la seu del carrer les vinyes.

Dues sessions practiques:

Dissabte dia 22 de febrer, de 9h a 18h : Es practican les tècniques i maniobres en un ambient proper i controlat.

Diumenge dia 23 de febrer, de 9h a 18h: Realització d'una via ferrada i exercicis per consolidar els continguts del curs i posar en pràctica l'aprens el dia anterior.

### MATERIAL NECESSARI

Podeu llogar-ho al club per: (30€ socis 50€ no socis)

- Arnès
- Dissipador
- Cinta d'ancoratge
- Casc
- Reverso o grigri

Cal portar (no es lloga):

- Cordi de 6mm x 1,5m.
- 3 Mosquetons de seguretat
- Botes o bambes de muntanya.
- Guants sense dits (tipus bicicleta)
- Roba còmoda
- Motxilla
- Aigua i menjar per passar el dia.

**PREU:**

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

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

Preu no socis, no federats: 200€

En cas de no tenir llicència federativa caldrà contractar l'assegurança personal. (30€)

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.

**Per confirmar la inscripció cal omplir:**

<https://cemcerdanyola.playoffinformatica.com/activitat/221/inscripcio/nova>

**Inscripcions fins al 31 de gener de 2020.**