

# Curs Iniciació a l'Escalada en Roca Nivell 2

Del 21 de maig al 18 de Juny de 2019

Centre Excursionista de Badalona

Curs d'iniciació a l'escalada en roca. Nivell II  
del 21 de maig al 18 de juny de 2019  
Centre Excursionista de Badalona

#### Sessions teòriques

Dimarts 21 de maig: Presentació. Material, equip i nusos.  
Dimarts 28 de maig: Tècniques de seguretat i progressió I  
Dimarts 11 de juny: Tècniques de seguretat i progressió II  
Dimarts 18 de juny: Graduacions, ressenyes i Cloenda.

#### Sessions pràctiques

Dissabte 25 de maig  
Dissabte 1 de juny  
Dissabte 15 i diumenge 16 de juny

Inscripcions: del 2 al 16 de maig  
Més informació a: [www.cebadalona.org](http://www.cebadalona.org)



## **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 (assolit el curs de nivell I) o que demostrin tenir un nivell equivalent. Cal una condició física normal i no patir vertigen.

## **Objectius i contingut:**

- 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.

## **Programa:**

### Sessions teòriques

- Dimarts 21 de maig: Presentació del curs. Material i equip d'escalada.
- Dimarts 28 de maig: Tècniques de seguretat i progressió.(I)
- Dimarts 11 de juny: Tècniques de seguretat i progressió (II)
- Dimarts 18 de juny: graduacions, ressenyes i cloenda.

### Sessions pràctiques

- Dissabte 25 de maig.
- Dissabte 01 de juny.
- Dissabte 15 i diumenge 16 de juny.

## **Material que ha de portar l'alumne:**

- Vestimenta adient que permeti els moviments.
- Peus de gat, arnès i casc.
- Assegurador/davallador apte per a 2 cordes.
- 4 mosquetons seguretat ( com a mínim 1 HMS).
- 1,20 m de cordino de 6 mm.
- 2 cintes cosides ( una de 60 cm. i una de 120 cm) de perímetre.
- 2 o 3 m. aprox. de cinta plana.
- 1 maillon de 7 mm.

Material addicional (no obligatori):

- 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.

## **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 4 cursetistes.

## **Preu.**

Socis CEB 95 €. No Socis 125 €

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 (llicència 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 2 de maig al 16 de maig de 2019.

Les places estan limitades a 8 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.