

## DRETS D'INSCRIPCIÓ

**165.- Euros.** per alumne amb llicència federativa adient.

Pagament: Ingrés al compte ES23 2100 0279 5801 0039 6607 (enviar còpia del justificant d'ingrés a [cet@cetorrellenc.cat](mailto:cet@cetorrellenc.cat)) o bé en efectiu al local de l'entitat, els dilluns de 22h a 23h. Abans d'efectuar el pagament cal confirmar la disponibilitat de places.

## INSCRIPCIONS

Fins al **23 de setembre** a la seu del Centre Excursionista Torrellenc.

Per correu a: [cet@cetorrellenc.cat](mailto:cet@cetorrellenc.cat)

Disposar de la llicència federativa de la FEEC-2019, mod. C o superior.

Omplir el full d'inscripció i el TEST 1.

Edat mínima 18 anys.

## DIRECCIÓ DEL CURS : *Núria Martínez i Manel Casabella*

Tots els instructors tenen la titulació de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya-ECAM.

## COORDINADOR:

Albert Villagrasa – 617152836

## INSTRUCTOR/ALUMNE:

La ràtio és d' 1:4

**NOMBRE DE PLACES:** 8 alumnes.



## CURS D'ESCALADA EN ROCA

### NIVELL 3

Del 26 de setembre al 6 d'octubre 2019



**CENTRE EXCURSIONISTA TORRELENC**

Parc de Can Sostres (casal)

08629 – TORRELLES DE LLOBREGAT

[www.cetorrellenc.cat](http://www.cetorrellenc.cat)

## **OBJECTIU**

Assolir els coneixements necessaris per poder escalar vies no equipades i d'artificial amb total seguretat i autonomia.

Dirigit a aquelles persones que siguin autònomes en vies equipades de més d'un llarg (assolit el curs de nivell 2) o que tinguin un nivell equivalent.

## **CONTINGUTS**

- Material necessari per escalar vies no equipades i d'artificial.
- Tècniques de seguretat i progressió per a aquest tipus d'itineraris.
- Ancoratges mòbils, propietats i funcionament.
- Les reunions, tipus i aplicacions.
- La graduació en artificial i les ressenyes d'aquestes vies.
- \* Es lliurarà un dossier amb tots els continguts del curs.

## **MATERIAL QUE CAL PORTAR**

El material habitual per a vies de varis llargs (corda 1/2, mosquetons de seguretat, bagues, cordinos... variat).

Material específic\*: Fifi, 2 estreps, friends, fissurers, extractor, pitons, martell, ganxos i ploms (si es tenen).

\* Com que no tothom disposa d'aquest material, la direcció del curs pot aportar-ne una part, però potser no arriba per a tots. Així doncs, és possible que aquest material i el personal s'hagi de compartir segons les pràctiques.

## **NORMES DEL CURS**

- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa.
- L'equip docent es reserva el dret d'excloure del curs qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat o incompliment de les normes.
- El participant assumeix els possibles riscos que comporta l'escalada i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li doni per part del professorat.
- Els viatges i els àpats aniran per compte de l'alumne.

## **PROGRAMA DEL CURS**

### **26 de SETEMBRE**

PRESENTACIÓ DEL CURS

TEÒRICA: Material d'escalada. Tècniques de progressió i seguretat.

### **28 de SETEMBRE**

SORTIDA PRÀCTICA: Rocòdrom del Prat de Llobregat

### **29 de SETEMBRE**

SORTIDA PRÀCTICA: a determinar

### **1 d'OCTUBRE**

TEÒRICA: Ancoratges recuperables

### **3 d'OCTUBRE**

TEÒRICA: Tipus de reunions. Artificial desequipat

### **5 d'OCTUBRE**

SORTIDA PRÀCTICA: a determinar

### **6 d'OCTUBRE**

SORTIDA PRÀCTICA: Montserrat

Cloenda del curs.

Les sessions teòriques es faran de 19.30h a 22h al local de l'entitat.