

## CURS ESCALADA – NIVELL I

### INTRODUCCIÓ:

El curs us permetrà aprendre les tècniques bàsiques de progressió i seguretat en escalada esportiva.

### LLOC DEL CURS:

Vall de Ribes (Ripollès), sectors de Batet i l'Agulla de l'Iturri.

### PLANIFICACIÓ:

#### Dissabte:

Horari	Activitat	Observacions
9:00 – 9:30	Trobada al bar Gusi de Ribes de Freser, a l'entrada del poble	Presentació del grup i del curs
9:30 – 10:00	Anada al sector d'escalada (Batet)	
10:00 – 10:30	Introducció al material	
10:30 – 11:15	Nusos i xapatge	
11:15 – 13:00	Gestualitat	Treball de peus i mans en top.
13:00 – 13:30	Dinar	Portar entrepà
13:30 – 15:30	Escalada de primers	
15:30 – 17:00	Passar la corda per la reunió d'anelles	
17:00 – 17:30	Feed back i ressenyes	

<http://esgarrapacrestes.blogspot.com/2013/08/la-soleia-smarti-de-centelles.html>

#### Diumenge:

Horari	Activitat	Observacions
9:00 – 9:30	Trobada al bar Gusi de Ribes de Freser	
9:30 – 10:30	Repàs del dia anterior	
10:30 – 13:30	Escalada de primers i segons en diferents vies	Canvi de sector (Agulla de l'Iturri)
13:30 – 14:00	Dinar	
14:00 – 15:30	Ràpel	
15:30 – 16:00	Feed back	

**MATERIAL NECESSARI:** Arnés, casc, peus de gat, magnesi, roba adequada a l'activitat, aigua, menjar, gorra, crema solar.

**RÀTIO MÀXIMA:** 1/5