

CURS ESCALADA – NIVELL II

INTRODUCCIÓ:

El curs us permetrà aprendre les tècniques avançades de progressió i seguretat en escalada esportiva i iniciació a la via llarga.

LLOC DEL CURS:

Ripollès, Ogassa.

PLANIFICACIÓ:

Dissabte:

Horari	Activitat	Observacions
9:00 – 9:30	Trobada al bar de la via verda de St. Joan de les Abadesses	Presentació del grup i del curs.
9:30 – 10:00	Anada al sector d'escalada (Ogassa)	
10:00 – 11:30	Valoració del nivell d'escalada del grup i repàs de tècniques bàsiques	Escalfament vies de IV/V, repàs de nusos, xapatge.
11:30 – 12:15	Introducció al material	Ús de friends i tascons.
12:15 – 13:30	Triangulació de reunions	Triangulació, ús del reverso i cordes.
13:30 – 14:00	Dinar	Portar entrepà.
14:00 – 16:00	Simulació escalada de primers amb autoprotecció	En Top, conducció de les dues cordes.
16:00 – 17:00	Ràpel	Ràpel auto assegurat amb nus mashard.
17:00 – 17:30	Feed back i ressenyes	

Diumenge*:

Horari	Activitat	Observacions
9:00 – 9:30	Trobada al bar de la via verda de St. Joan de les Abadesses	
9:30 – 10:30	Anada al sector d'escalada (Ogassa)	
10:30 – 12:00	Passos d'A0, amb i sense estrep	Recursos per passar passos complicats i xapar la següent assegurança
12:00 – 14:00	Ràpel	Muntatge de ràpel amb doble corda; encadenaments de ràpels
14:00 – 15:30	Dinar	Portar entrepà
15:30 – 17:00	Escalada de varies vies d'esportiva	
17:00 – 17:30	Feed back	

**Si el guia ho veu convenient, el segon dia es substituirà per una via llarga d'escalada a Coll Roig o similar.*

MATERIAL NECESSARI: Arnés, casc, peus de gat, magnesi, reverso, 6 cintes exprés, 2 cintes extensibles, 1 vaga dynema 120 cm, 5 mosquetons de seguretat (1HMS), 1 cordino mashard, 1 vaga d'ancoratge, roba adequada a l'activitat, aigua, menjar, gorra, crema solar.

RÀTIO MÀXIMA: 1/4