

CURS de CRESTES

INTRODUCCIÓ:

El curs us permetrà aprendre les tècniques bàsiques de progressió i seguretat en crestes fàcils.

LLOC DEL CURS:

Ripollès i Berguedà

PLANIFICACIÓ:

Dissabte:

Horari	Activitat	Observacions
9:00 – 9:30	Trobada a Ogassa	Presentació del grup i del curs.
9:30 – 10:15	Anada al peu al sector d'escalada	.
10:30 – 11:00	Introducció al material	
11:00 – 12:00	Nusos i encordament	
12:00 – 13:00	Autoprotecció amb friends, tascons, bagues i medis naturals	
13:00 – 13:30	Dinar	Portar entrepà.
13:30 – 17:00	Ràpels	
17:00 – 17:30	Feed back	

Diumenge:

Horari	Activitat	Observacions
9:00 – 9:30	Trobada a Peguera	
9:30 – 10:30	Anada a peu a la Cresta de Peguera	
10:30 – 11:15	Repàs del dia anterior	
11:15 – 14:15	Cresta de Peguera	
14:15 – 15:00	Dinar	Portar entrepà.
15:00 – 15:45	Tornada al cotxe	
15:45 – 16:45	Feed back	

MATERIAL NECESSARI: Arnés, casc, botes de canya alta, reverso, 3 cintes exprés, 2 cintes extensibles de 60 cm, 1 vaga dynema 120 cm, 1 cordino mashard, 4 mosquetons de seguretat (1HMS), vaga d'ancoratge tipus multi-chain, roba adequada a l'activitat, aigua, menjar, gorra, crema solar.

RÀTIO MÀXIMA: 1/5