

CURS de CRESTES nivell 2

INTRODUCCIÓ:

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

LLOC DEL CURS:

Berguedà i Andorra

PLANIFICACIÓ:

Dissabte:

Horari	Activitat	Observacions
9:00 – 9:15	Trobada a Peguera (Berguedà)	Presentació del grup i del curs.
9:15 – 9:45	Anada al peu a la cresta	
9:45 – 10:45	Repàs de la tècnica d'encordament i assegurances flotants.	
10:45 – 13:45	Cresta	
13:45 – 14:15	Dinar	D'entrepà
14:45 – 15:45	Repàs de les maniobres	
14:45 – 16:00	Tornada als cotxes	
16:00 – 16:15	Feed back	

Diumenge:

Horari	Activitat	Observacions
7:30	Trobada a Ribes de Freser	Repàs de material
7:30 – 9:00	Anada amb cotxes a Grau Roig	
9:00 – 10:45	Aproximació a la cresta	
10:45 – 14:00	Cresta Pic Alt del Cuvil	
14:00 – 14:30	Dinar	D'entrepà
14:30 – 16:00	Tornada al cotxe	

Track Pic Alt del Cuvil: <https://ca.wikiloc.com/rutes-alpinisme/cresta-pic-alt-del-cubil-desde-grau-roig-26468568>

MATERIAL NECESSARI: Arnés, casc, botes de canya alta, reverso, 2 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, friends i tascons si en teniu.

RÀTIO MÀXIMA: 1/4