

CURS de CRESTES – nivell II

INTRODUCCIÓ:

El curs us permetrà millorar les tècniques bàsiques de progressió i seguretat en crestes. Consolidant així els coneixements.

LLOC DEL CURS:

Berguedà, Cresta de Peguera (Peguera) i Cresta dels Cabirols (Pedraforca)

PLANIFICACIÓ:

Dissabte:

Horari	Activitat	Observacions
9:00	Trobada a Fígols.	Anada amb cotxe fins a Peguera
9:30 – 10:00	Anada al peu fins a peu de la Cresta de Peguera	
10:00 – 11:00	Repàs de nusos i encordament	
11:00 – 15:00	Cresta de Peguera	
15:00 – 15:30	Dinar	Portar entrepà
15:30 – 16:30	Feed back	

Cresta de Peguera: <https://www.rocjumper.com/escalada/cresta-de-peguera-figols-rocjumper/>

Diumenge:

Horari	Activitat	Observacions
8:00	Trobada al mirador de Gresolet.	Repàs de material
8:15 – 9:45	Aproximació al peu de la cresta.	
9:45 – 16:00	Cresta dels Cabirols	Portar entrepà
16:00 – 17:30	Baixada al mirador de Gresolet	
17:30 – 18:00	Feed back	

Cresta dels Cabirols: <https://www.rocjumper.com/escalada/cresta-de-cabirols-pedraforca-barcelona/>

MATERIAL NECESSARI: Arnés, casc, botes de canya alta, reverso, 3 cintes exprés, 3 cintes extensibles de 60 cm, 2 vaga dynema 120cm, 1 cordino mashard, 5 mosquetons de seguretat (1HMS), vaga d'ancoratge tipus multi-chain, roba adequada a l'activitat, impermeable, aigua, menjar, gorra, crema solar. Friends i tascons qui en tingui.

RATIO: 1/4