

CURS D'INICIACIÓ A L'ESCALADA

Data:

21 i 22 d'agost.

Lloc:

Vall de Ribes (Ripollès).

Objectius:

Aprendre les tècniques bàsiques de progressió i assegurament en l'escalada en roca.

Contingut: Nusos, gestualitat i progressió, assegurament amb Grigri, xapatge de la corda, escalar de primer i de segon, maniobres amb corda i taller de caigudes.

Planificació - Dimecres 21 d'agost:

9:00	Trobada al bar Gusi de Ribes de Freser. Presentació i repàs de material. Desplaçament fins a "la Lleixa" de Segura.
9:30 – 10:30	Introducció al material: arnesos, mosquetons, cordes, aparells asseguradors, peus de gat, etc.
10:30 – 11:00	Nusos: vuit, barquer i alosa.
11:00 – 11:30	Assegurament amb Grigri.
11:30 – 12:00	Xapatge de la corda.
12:00 – 13:30	Gestualitat i progressió.
13:30 – 14:15	Dinar d'entrepà.
14:15 – 16:00	Escalada de segon.

Planificació – Dijous 22 d'agost:

9:00	Trobada al bar Gusi de Ribes de Freser. Repàs de material. Desplaçament fins a "Les Coves de Ribes" o Vilamanya.
9:30 – 10:30	Maniobres amb corda.
10:30 – 11:30	Escalar de segon.
11:30 – 12:00	Xapatge de la corda.
12:00 – 13:30	Taller de caigudes.
13:30 – 14:15	Dinar d'entrepà.
14:15 – 17:00	Escalada de primer.
17:00 – 17:30	Comiat i posada en comú.

Preu:

150€/persona. El preu inclou: Guia titulat, assegurança d'accidents, material col·lectiu de seguretat.

Ràtio:

1 tècnic per cada 6 alumnes.

Material necessari:

Roba per l'activitat, gorra, crema solar, aigua, menjar, arnés, magnesi, casc i peus de gat.