

SETMANA d'ESCALADA en ROCA

DATES i HORARIS:

25 al 29 de juliol de 2022, de 9 a 14h.

LLOC:

Vall de Ribes (Ripollès).

OBJECTIUS:

Per a joves d'entre **8 i 14 anys** que vulguin aprendre les tècniques bàsiques i avançades de progressió i assegurament en l'escalada en roca. Adaptarem les tècniques i metodologia segons les condicions tècniques del grup.

PLANIFICACIÓ:

Dilluns 25

8:30	Trobada al local OXINEU de Ribes de Freser. Presentació i repàs de material. Desplaçament fins a "La Lleixa" de Segura.
9:00 – 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 – 14:00	Recollir material. Trobada a Segura.

Dimarts 26

8:45	Trobada a l'aparcament de les Coves de Ribes. Repàs de material. Desplaçament fins a "L'Agulla de l'Iturri".
9:00 – 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 – 14:00	Recollir material. Trobada a l'aparcament de les Coves de Ribes.

Dimecres 27

8:45	Trobada a l'aparcament de les Coves de Ribes. Repàs de material. Desplaçament fins a "Les Coves de Ribes"
9:00 – 11:30	Escalada de primers
11:30 – 12:30	Tècniques bàsiques d'artificial (pedals, ancorar-se al paravolt, canyes de fortuna).
12:30 – 13:30	Desmuntatge de vies no verticals.
13:30 – 14:00	Recollir material. Trobada a l'aparcament de les Coves de Ribes.

Dijous 28

8:45	Trobada a l'aparcament de Vilamanya. Repàs de material. Desplaçament fins a " Vilamanya "
9:00 – 11:30	Escalada de primers.
11:30 – 12:30	Taller d'assegurances flotants: què són, tipus, com col·locar-les.
12:30 – 13:30	Taller de muntatge de reunions flotants.
13:30 – 14:00	Recollir material. Trobada a l'aparcament de Vilamanya.

Divendres 29

9:00	Trobada al local OXINEU de Ribes de Freser. Repàs de material.
9:15 – 9:30	Desplaçament fins a la ferrada de Ribes
9:30 – 10:15	Taller de muntatge de ràpels.
10:15 – 10:45	Pujada a la roca de la creu.
10:45 – 12:00	Muntatge de ràpels autoassegurats.
12:00 – 13:30	Realització de la ferrada de Ribes
13:30 – 14:00	Tornada pel camí de Segura. Trobada al local d'OXINEU.

PREU:

210 €/persona. El preu inclou: Guia titulat, assegurança d'accidents, material col·lectiu de seguretat.

RÀTIO:

1 tècnic per cada 6 alumnes. Mínim 8 inscrits màxim 24.

MATERIAL NECESSARI:

Roba per l'activitat, gorra, crema solar, aigua, menjar. Si en tenen, portar: arnés, magnesi, casc i peus de gat.