

CURS ESCALADA – AUTORESCAT

INTRODUCCIÓ:

El curs us permetrà aprendre les tècniques bàsiques d'autorescat en escalada: remuntar per una corda, polispast, passar un nus en un ràpel, ràpel simultani amb un ferit i casos més complexes.

LLOC DEL CURS:

Vall de Ribes i Ogassa.

PLANIFICACIÓ:

Dissabte:

Horari	Activitat	Observacions
9:00 – 9:30	Trobada al local OXINEU de Ribes de Freser	Presentació del grup i del curs.
9:30 – 10:00	Desplaçament fins al sector de l'Agulla de l'Iturri.	Presentació del material.
10:00 – 11:30	Maniobra de remuntar una corda.	Amb i sense mitjans de fortuna.
11:30 – 13:00	Polispast 1:3 i 1:5 per remuntar a un segon.	
13:00 – 13:30	Dinar	Portar entrepà.
13:30 – 15:00	Passar un nus en un ràpel.	
15:00 – 16:00	Repàs de les maniobres.	
16:00 – 16:30	Tornar a Ribes.	

Diumenge*:

Horari	Activitat	Observacions
9:00 – 9:30	Trobada a l'aparcament d'Ogassa.	Repàs de material
9:30 – 10:30	Breu repàs del dia anterior.	
10:30 – 11:30	Muntatge d'un passamà.	Tensió mitjançant polispast 1:3 i dinàmic fugat.
11:30 – 13:00	Ràpel simultani amb un ferit.	
13:00 – 13:30	Dinar	D'entrepà
13:30 – 15:30	Plantejament de casos reals.	Baixar a un segon fent canvi de reverso a dinàmic, etc.
15:30 – 16:00	Solució de dubtes.	

MATERIAL NECESSARI: Arnés, casc, peus de gat, reverso, 3 cintes exprés, 2 cintes extensibles 60 cm, 1 vaga dynema 120 cm, 5 mosquetons de seguretat (1HMS), 2 cordino mashard, 1 vaga d'ancoratge, roba adequada a l'activitat, aigua, menjar, gorra, crema solar.

RÀTIO MÀXIMA: 1/5