

## PROPEROS CURSOS A LA REGIÓ II:

Excursionisme	Nivell 1	Del 16 al 26 d'octubre	Centre Excta. Lloret de Mar
Orientació	Nivell 1	Octubre – Novembre	Centre Excta. Besalú

Informa-te'n a [www.feec.cat](http://www.feec.cat)

## ENTITATS DE LA REGIÓ II:

ASS. CULT. ESP. JONQUERENCA (SE) – ASS. DE MUNTANYISME I ESCALADA BLOC - CABIROLS. ASS. EXCTA. DE ROSES – CENTRE ESP. I RECREATIU L'ESCALA (SE) – CENTRE EXCTA. ESCALENC – CLUB EXCTA. EMPORDANÈS – CLUB EXCTA. MAÇANETENC – CLUB EXCTA. PERALADA – GRUP EMPORDANÈS INVESTIGA. SUBTER. (SE) – UNIÓ EXCTA. LLANÇANENCA. - AGRUP. EXCTA. PALAFRUGELL – ASS. JUVENIL CENTRE EXCTA. PENYA DE L'ESPADENYA – ASS. ESP. MATXACUCA – CENTRE EXCTA. BAIX EMPORDÀ – CENTRE EXCTA. MONTCLAR – CLUB ALPÍ PALAMÓS – CLUB ESP. BELLCAIRENC – CLUB EXCTA. ELS PERDUTS DE BEGUR - CENTRE EXCTA. BESALÚ – CENTRE EXCTA. D'OTLOT – CLUB POLIESPORTIU SANT JOANENC – GRUP EXCTA. CULT. ALPÍ LLETISSONADA - CENTRE EXCTA. BANYOLES – CLUB CENTRE EXCTA. LA VALL DE TERRI - AGRUP. ESP. MEDINYÀ (SE) – ASS. COLLA EXCTA. L'ISARD – ASS. ESP. GRUP EXCTA. BELL MATÍ – ASS. EXCTA. XIRUCAIRES DE SALT – ATENEU D'ACCIÓ CULTURAL (SE) – CENTRE EXCTA CELDRÀ – CENTRE EXCTA. SALTENC – CLUB ESQUÍ GIRONA (SE) – COLLA EXCTA. CASSANENCA – GRUP D'AVENT. SUBTERRANIES ALPINISME (SE) – GRUP DE MUNTANYA SARRIÀ – GRUP EXCTA. I ESPORTIU GIRONÍ (GEIEG) – PORTAL DE LES GAVARRES CLUB ESP. SANT MARTÍ VELL - ASS. ESP. GMVERTICAL – CENTRE EXCTA. DE BLANES – CENTRE EXCTA. FARNERS – CENTRE EXCTA. LLORET DE MAR – CENTRE EXCTA. TOSSA – CLUB CICLISTA VIDRERES (SE) – CLUB D'ESCALADA TASCONS – CLUB ESP. COLLA EXCTA. ST. JULIÀ LLOR – CLUB EXCTA. BREDÀ – CLUB EXCTA. DE CALDES DE MALAVELLA – GRUP EXCTA. AMERENC ESQUELLES – GRUP EXCTA. AMICS DE L'ESPORT – GRUP EXCTA. FORCES, FORTS I FERMS – GRUP GRATANUVOLS DEL MONTSENY (SE).



## CURS D'ESCALADA EN ROCA

Del 30 de setembre al 13 d'octubre

ORGANITZA:



**COLLA EXCURSIONISTA  
CASSANENCA**

**NIVELL 2**

AMB EL SUPORT DE :



**CURSOS PROMOCIÓ 2014**

## **PRESENTACIÓ:**

L'escalada és una modalitat esportiva apassionant que permet descobrir l'essència i la bellesa de la muntanya vertical. Aquest curs va dirigit a aquelles persones que siguin autònomes en vies d'un llarg de corda (assolint el curs de nivell I )o que demostrin tenir un nivell equivalent. Cal una condició física normal i no patir vertigen.

## **OBJECTIUS I CONTINGUTS:**

- Aconseguir l'autonomia necessària per poder escalar en cap de corda vies de més d'un llarg equipades.
- Coneixement del material necessari per l'escalada i la seva utilització.
- Conèixer clarament les diferències entre assegurament estàtic (automàtica, semiautomàtica,...) i dinàmic, i saber aplicar el més adient en cada cas ja sigui pel primer o el segon de la cordada
- Conèixer el perfecte muntatge de reunions, tipus i aplicacions.
- Retirada de les vies amb garanties de seguretat.

## **MATERIAL QUE HA DE PORTAR L'ALUMNE:**

- Vestimenta adient que permeti els moviments.
  - Peus de gat (preferiblement còmodes) – arnès - casc
  - Assegurador - davallador tipus placa de fre (Reverso) apte per a 2 cordes
  - 1 mosquetó seguretat HMS
  - 3 mosquetons de seguretat
  - 1,20 m de cordino de 5 ó 6 mm. (preferible de 6 mm)
  - 1 cinta cosida de 120 cm. de perímetre
  - 2 o 3 m. aprox. de cinta plana
  - 1 maillon de 7 mm.
- \* Si cal comprar algun material, s'aconsella esperar a veure la xerrada de material
- \* S'agrarà l'aportació del següent material addicional:
- Cintes exprés, bagues de diverses longituds, mosquetons addicionals amb tanca de seguretat, cordes de 60 m de llargada i de 8 a 9 mm de gruix.
- \* Alguns d'aquests materials es poden demanar a l'entitat i/o al DIRECTOR.

## **MATERIAL APORTAT PEL CURS:**

- Dossiers i documentació relacionada amb el curs.

## **NORMES DEL CURS**

- Places de 8 a 12 alumnes.
- Relació professor alumne: 1 a 4 i 1 a 2.
- Cal una condició física normal i no patir vertigen.
- Cal tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2014 (modalitat C), o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs (5 €/dia)
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar el permís patern amb una fotocòpia del DNI del tutor/a.
- La direcció del curs , tindrà la possibilitat de modificar el programa previst, si les condicions meteorològiques o altres, ho aconsellin.
- El Director del curs i el seu equip, es reserven el dret d'excloure del curs, qualsevol alumne que demostrí desinterès, manca de capacitat, o incompliment de les normes.
- Els viatges, àpats i pernoctacions aniran per compte de l'alumne.

# **COLLA EXCTA. CASSANENCA**

C/ Dolors , 12 Ap. Correus , 74

17244 Cassà de la Selva (Gironès)

tel: 972.46 36 25

info@la-colla.cat - www.la-colla.cat

## **SETEMBRE**

### **Dimarts 30**

Presentació del curs. Teòrica: material i equip d'escalada nivell 2.  
A les 20 h. al Local l'Estació (Rambla 11 de setembre de Cassà de la Selva)

## **OCTUBRE**

### **Dijous 2**

Sessió teòrica: Tècniques de progressió i seguretat (1).

### **Dissabte 4**

Sortida pràctica: Solius

### **Diumenge 5**

Sortida pràctica: Montserrat

### **Dijous 9**

Sessió teòrica: Tècniques de progressió i seguretat (2)

### **Dissabte 11 i Diumenge 12**

Sortida pràctica: Roca dels Arcs (Vilanova de Meià)

### **Dilluns 13**

Cloenda del curs. Teòrica: Graduacions i ressenyes. Projectió d'escalada.  
Petit refrigeri.

Les sessions teòriques i la cloenda seran a les 20h. al Rocòdrom Cal Mico (C/ Emili Grahit 58, entrada per C/ Joaquim Ruyra i Oms de Girona).

**DIRECTOR:** Josep M<sup>a</sup> Bosch (bosvan55@gmail.com)

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya - **ECAM**.

## **DRETS D'INSCRIPCIÓ (Subvencionat per la FEEC)**

**165 €** per alumne amb llicència de la FEEC.

**180 €** per alumne sense llicència anual de la FEEC (a aquest preu s'haurà d'afegir la llicència temporal)

Les dones amb llicència federativa anual de la FEEC podran demanar la subvenció "Dona i Esport" i se'ls hi retornarà aproximadament el 20% de la inscripció.

## **INSCRIPCIONS**

- Data límit: 29 de setembre.
- Omplir el full d'inscripció i fer efectiu l'import.
- Fer l'ingrés adjuntant nom i cognoms, DNI, entitat, ref. CURS NIVELL 2, al compte: 2100-0114-51-0101789232