

CURS D'INICIACIÓ A L'ESCALADA

PROPER CURSOS A LA REGIÓ (BAIX LLOBREGAT)

Escalada	Formació	Abril	Grup Exta. El Papiol
----------	----------	-------	----------------------

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ I (BAIX LLOBREGAT):

4000 PEUS ASS. EXCTA. COLLBATÓ – AGRUP. EXCTA. MARTORELL – AGRUP. EXCTA. SANT LLORENÇ (SE) – ASS. EXCTA. LES ESCLETXES – ASS. ESP. EXPI – ASS. ESP. SPELEOCORB (AGRUP. PRO NATURA) – ASS. EXCTA. AMICS M. STA. COLOMA CERVELLÓ – ASS. MUNTANYISME I ACTIVITATS INFANTILS LA PALMA – CENTRE CULT. ESPLUGUES (GELADE) (SE) – CENTRE EXCTA. D'ABRERA – CENTRE EXCTA. MOLINS DE REI – CENTRE EXCTA. ROCA NEGRA – CENTRE EXCTA. SANT BOI – CENTRE EXCTA. TORRELENC – CENTRE EXCTA. VALLIRANA – CENTRE MUNTANYENC I DE RECERQUES OLESÀ – CLUB ALPÍ VIRTUAL – CLUB CENTRE EXCTA. PI TALLAT – CLUB CENTRE EXCTA. SANT JOAN DESPÍ – CLUB D'ATLETISME CAN MERCADER (SE) – CLUB D'ATLETISME GAVÀ – CLUB D'ESCALADA LA FOIXARDA – CLUB ESP. ALPÍ BAIX LLOBREGAT – CLUB ESP. AURUN STORE – CLUB ESP. CEM PALLEJÀ – CLUB ESP. GARRAF RUNNERS – CLUB EXCTA. BEGUES – CLUB EXCTA. ESPARREGUERA – CLUB EXCTA. SANT VICENÇ – ESPLUGA VIVA (SE) – GRUP INVEST. RECERQ. I ESPELEOLOGIA SESROVIERES – GRUP EXCTA. EL PAPIOL – GRUP EXCTA. SANTFELIUENC – SECCIÓ EXCURSIONISTA DE L'ATENEU SANTJUSTENC – SOCIETAT ATLÈTICA DE CORBERA (SE) – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA CORNELLÀ – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA DEL PRAT DE LLOBREGAT – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA OLESA DE MONTSERRAT – UNIÓ MUNTANYENCA ERAMPRUNYÀ.



**Ara tens l'oportunitat de
Trobar altres límits,
altres espais i noves
aventures.**

AMB EL SUPORT DE:

CENTRE EXCURSIONISTA D'ABRERA

info@ceabrera.org

C/ Major, 22 d'Abrera .

Dimarts feiners de 19 a 21 h.

Telèfon: 630 69 47 87 els dies feiners de 16 a 20 h

PRESESENTACIÓ

El Centre Excursionista d'Abrera [curs d'iniciació a l'escalada \(nivell 1\)](#), els dies 13, 14, 27 i 28 d' Abril. L'objectiu d'aquest curs és oferir un aprenentatge correcte i segur de l'escalada en roca a aquelles persones que volen iniciar-se en aquesta activitat de muntanya, així com conèixer i habitar-se a les tècniques bàsiques de progressió i seguretat per poder escalar com a primer de corda. Per itineraris totalment equipats.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

El nivell 1 d'escalada en roca és un curs d'iniciació i per tant requereix una mínima condició física i psíquica i molta motivació. Per tant serà recomanable comptar amb experiència en muntanya en general.

MATERIAL

Obligatori: Casc. Peu de Gat. Arnés mosquetó de seguretat, baga, motxilla
Optatiu per :La primera sortida. Revers. Grigri.

NORMES DEL CURS

Places: Màxim 9 alumnes.

Disposar del carnet federatiu FEEC del 2018 o tramitar el carnet temporal.

Edat mínim a16 anys. Els menors de 18 hauran de presentar autorització i DNI del tutor/a.

La direcció del curs podrà variar el programa previst per causes de força major (condicions climatològiques , etc) així com reservar el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, no respecti les indicacions dels docents , comportament així com el medi ambient, sense dret al retorn de l'import fet efectiu.

Ratio monitor /alumne 1 a 3

Equip docent: instructors titulats ECAM

DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subencionats per la FEEC.

120€ per alumne amb carnet federatiu anual FEEC

135€ per alumne amb carnet federatiu temporal.

Ingressar al compte: **0133-0387-38-4200003338 MicroBank** l indicant en nom de qui efectua el pagament , i curs.

Aquest preu no inclou desplaçaments, àpats, pernoctes, lloguer de material, carnet federatiu.

Data límit: 6 d'abril del 2018

DIRECCIÓ DEL CURS :

Maica Fernández 662 68 00 98. /maica.windsurfcats@mail.com

INFORMACIÓ E INSCRIPCIONS:

Paco Vargas 633 15 46 66. /pacvargas@telefonica.net

PROGRAMA

ABRIL

- 13 **Presentació:** A les 20,30h. Al Centre de Cultura(Biblioteca) Xerrada teoricopràctica. Que és l'escalada? Modalitats. Materials. Nusos. Tècniques progressió
- 14 **Sortida pràctica** al massís de Montserrat. Preparació de material. Tècnica de progressió. Escalada de un sol llarg
- 27 **Teoria** les 20,30h. Al Centre de Cultura(Biblioteca)Xerrada teoricopràctica, d'assegurances estàtiques ,dinàmiques i materials .Les tècniques de resolució de problemes i prevenció d'accidents.
- 28 Sortida pràctica al Bergadà. Escalada amb ressenya . Escalada de dos llargs.

LES SORTIDES PRÀCTIQUES ES REALITZARÀN A LES ZONES APROPIADES PER L'INICIACIÓ. QUEDANT SUBJECTES A LES CONDICIONS METEOROLÒGIQUES. L' HORARI SERÀ ORIENTATIU, A LES 7H.

PRESENTACIÓ

El Centre Excursionista d'Abrera [curs d'iniciació a l'escalada \(nivell 1\)](#), els dies 13, 14, 27 i 28 d' Abril. L'objectiu d'aquest curs és oferir un aprenentatge correcte i segur de l'escalada en roca a aquelles persones que volen iniciar-se en aquesta activitat de muntanya, així com conèixer i habitar-se a les tècniques bàsiques de progressió i seguretat per poder escalar com a primer de corda. Per itineraris totalment equipats.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

El nivell1 d'escalada en roca és un curs d'iniciació i per tant requereix una mínima condició física i psíquica i molta motivació. Per tant serà recomanable comptar amb experiència en muntanya en general.

MATERIAL

Obligatori: Casc. Peu de Gat. Arnés mosquetó de seguretat, baga, motxilla

Optatiu per :La primera sortida. Revers. Grigri.

NORMES DEL CURS

Places: Màxim 9 alumnes.

Disposar del carnet federatiu FEEC del 2018 o tramitar el carnet temporal.

Edat mínim a16 anys. Els menors de 18 hauran de presentar autorització i DNI del tutor/a.

La direcció del curs podrà variar el programa previst per causes de força major (condicions climatològiques , etc) així com reservar el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, no respecti les indicacions dels docents , comportament així com el medi ambient, sense dret al retorn de l'import fet efectiu.

Ratio monitor /alumne 1 a 3

Equip docent: instructors titulats ECAM

DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionats per la FEEC.

120€ per alumne amb carnet federatiu anual FEEC

135€ per alumne amb carnet federatiu temporal.

Ingressar al compte: **0133-0387-38-4200003338 MicroBank** l indicant en nom de qui efectua el pagament , i curs.

Aquest preu no inclou desplaçaments, àpats, pernoctes, lloguer de material, carnet federatiu.

Data límit: 6 d'abril del 2018

DIRECCIÓ DEL CURS :

Maica Fernández 662 68 00 98. /maika.windsurfcats@mail.com

INFORMACIÓ E INSCRIPCIONS:

Paco Vargas 633 15 46 66. /pacvargas@telefonica.net