



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



Dona i Esports de Muntanya 2009

Cursos d'iniciació Escalada en Roca

Objectiu

Conèixer l'escalada i iniciar-se en la pràctica en cap de corda i en vies equipades d'un llarg de corda.

Continguts a treballar

- El material utilitzat per escalar.
- Les mecàniques de progressió emprades en l'escalada.
- Les mecàniques de seguretat emprades en l'escalada.
- El medi de pràctica. Llocs per practicar.

Dates

19-20 i 26-27 de setembre

Lloc

Dia 19 Complex Esportiu Municipal Estruch (El Prat de Llobregat)
Dia 20 Montserrat
Dia 26 Campdevàrol
Dia 27 Montlluís

Material necessari

Peus de gat, Arnès, Casc, Davallador/assegurador (grigri, cistelles vàries,...) apte per a corda simple, 1 mosquetó de seguretat HMS (o de pera), 3 mosquetons de seguretat (del tipus que sigui), 1,20 m de cordino de 5 ó 6 mm, 1 cinta cosida de 80-100 cm de perímetre aprox., 1,5 – 2 m aprox. de cinta plana, 6 cintes exprés, corda simple de 10 – 11 mm Ø (si és possible).

Requisits mínims

No cal tenir experiència prèvia en escalada