



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



Dona i Esports de Muntanya 2009

Curs d'iniciació Escalada en roca

PROGRAMA

dies 11, 12 i 18, 19 de juliol

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

11-12 i 18-19 de juliol

Lloc

Dia 11 Complex Esportiu Municipal Estruch (El Prat de Llobregat)

Dia 12 Montserrat

Dia 18 Campdevàrol

Dia 19 Montlluís

Material necessari

Peus de gat, Arnès, Casc, Davallador/assegurador (grigri, cistelles varies,...) 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