

Club Centre Excta. AIGUAFREDA-SANT MARTÍ	636 840 118
Club Centre Excta. CALDES de MONTBUI	667 570 752
Comissió St.Antoni Abat- S.E. CANOVELLES	938 491 736
Centre Excta. CARDEDEU	938 711 922
Centre Excta. de CASTELLAR	937 147 305
Associació Excta. CASTELLTERÇOL	635 417 488
CIMS de L´Agr. Esc. PAU CASALS-CERDANYOLA	605 930 012
Associació Excta. de CERDANYOLA - CIMS	607 114 447
Agrupació Excta. GRANOLLERS	938 600 147
Centre Excta. GARRIGUENC	938 716 693
Club Esp. Munt. CUL de SAC- LES FRANQUESES	606 803 032
Grup Excta. LA FLORESTA	936 747 688
U.E.C. de la Vall del Tenes – LLICÀ D'AMUNT	938 416 450
Centre Excta. LLINARS del VALLÈS	685 242 608
Unió Excta. MATADEPERA	937 871 289
Centre Excta. TUAREG - MOLLET	935 708 286
Club Muntanyenc MOLLET	935 932 153
Centre Espel. Alpi Vallesà – MONTCADA I REIXAC	935 646 627
EL CIM, Centre Excta. MONTCADA REIXAC	609 324 267
Associació Excta. PEDRANEU- MONTMELÓ	935 721 033
Centre Excta. MONTMELÓ	935 721 033
Centre Excta. MURA	938 318 170
Club Centre Excta. PALAU-SOLITÀ i PLEGAMANS	938 644 655
Club Excta. PALAUTORDERA – Sta. Maria Palautordera	938 482 421
Centre Excta. PARETS	935 623 279
Ass. Excta. POLINYÀ	937 133 206
Centre Excta. RIPOLLET	936 915 712
Centre Excta. de RUBÍ	935 887 170
Servei Gral. Infor. Muntanya- SABADELL	937 238 413
Club Falcons SABADELL	937 254 995
Unió Excta. SABADELL	937 258 712
Stat. Coral Obrera La Glòria SENTMENATENCA S.E.	937 151 345
Centre Excta SANT CELONI	938 675 213
Associació Cult. Esport. CAN SANT JOAN – St. Cugat del Vallès	620 337 516
Club Muntanyenc SANT CUGAT	936 745 396
Centre Excta. SANT FELIU de CODINES	938 661 578
Club Centre Excta. LLORENÇA – St. Llorenç Savall	937 140 032
Club Centre Excta. Montseny-Vilamajor – St. Pere de Vilamajor	938 451 473
Centre Excta. SANTA PERPETUA	935 603 527
Club Excta. SANT QUIRZE – St. Quirze del Vallès	637 502 272
Club Escal. i Munt. LES FONTS– St. Quirze del Vallès	654 191 437
Ass.Excta. Escoltes i Guies. VALLDOREIX	935 902 700
Centre Excta. de TERRASSA	937 883 030
Club Muntanyenc TERRASSA	937 339 389
Centre Muntanyenc SANT LLORENÇ - TERRASSA	937 832 163
Club Natació TERRASSA S.E.	937 352 626
Penya Ciclista NICKY ´S – S.E. TERRASSA	630 252 794
Associació Esportiva ULLASTRELL	937 889 517
Associació Excta. de VILADECAVALLS "Ros-Gaià"	937 805 179
Club Centre Excta. Vallromanes - VALLROMANES	639 746 227

CURS

D'ESCALADA en ROCA

Nivell 1

ORGANITZA:

CENTRE EXCTA. SANT CELONI

c/ Sant Antoni 16
08470 SANT CELONI
(VALLÈS ORIENTAL)

www.elcesc.org
Tel: 93 867 52 13

CLUB EXCTA. PALAUTORDERA

Passeig de la Font Martina 18
08460 SANTA MARIA DE PALAUTORDERA
(VALLÈS ORIENTAL)

www.cepalautordera.no-ip.org
Tel. 93 848 24 21



del 24 de març al 7 d'abril

Presentació:

L'objectiu del curs és ensenyar les tècniques de progressió i assegurament i les tàctiques adequades per escalar vies completament equipades d'un llarg amb autonomia i seguretat

Nivell esportiu mínim:

Tenir una bona condició física i psíquica. No patir vertigen.

Normes del curs:

Places: mínim **8** alumnes, màxim **16**.

Disposar de llicència federativa tipus C o superior pel 2009.

Edat mínima 14 anys. Els menors de 18 hauran de presentar permís patern amb fotocòpia del DNI del tutor/a.

La Direcció del curs tindrà la possibilitat de variar el programa previst per causes de força major (condicions climatològiques...).

L'equip docent es reserva el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, no respectar les indicacions dels monitors i/o no tenir uns mínims d'educació i respecte envers la resta de companys i monitors i el medi ambient.

Ratio mínima monitor/alumne: **1 a 4**.

Material obligatori:

Casc i arnés d'escalada, peus de gat, assegurador/rapelador tipus tub, roba còmoda i resistent, 2 anells de cinta (60 i 120 cm de longitud i mínim 15 KN de resistència), 1,5 m de cordino de 5 o 6 mm Ø, 2 mosquetons HMS.

Part del material obligatori pot ser llogat als centres o aportat per l'equip docent.

Material optatiu:

Corda d'escalada simple (10,2 a 11 mm Ø) i 50 a 60 m, 8 exprés, 3 mosquetons de seguretat, frontal, shunt.

Programa:

24/03/09 Presentació i revisió del material dels alumnes. Xerrada teòrica. Cadena de seguretat. Nusos. Equipament i material I.

26/03/09 Pràctica. Rocòdrom del CEP. Aturada de caigudes. Xerrada teòrica. Material II.

28 i 29/03/09 Sortida pràctica. A determinar. Assegurament en politja i al primer. Muntatge bàsic de reunions. Assegurament del segon. Rèpel autoassegurat.

31/04/09 Xerrada teòrica. Ressenyes i graduacions. Tipus d'ancoratges. Anclaratges naturals i fixes.

2/04/09 Xerrada teòrica. Tècniques d'abandonament.

4 i 5/04/09 Sortida pràctica. A determinar. Progressió en vies d'un llarg.

7/04/09 Xerrada teòrica. Cloenda del curs i lliurament de diplomes.

TOTES LES XERRADES TEÒRIQUES ES FARAN AL LOCAL DEL CEP (Psg. Dels esports s/n, Sta. M^a de Palautordera) o a la Sala Polivalent del Camp Municipal d'Esports de St. Celoni (Av. Catalunya s/n), de 20 a 23 h.

Equip docent:

Instructors i monitors titulats ECAM.

Direcció del curs, informació i inscripcions:

Joan Miquel ESCUDÉ, 93-6563003. Trucar vespres o deixar missatge.

Drets d'inscripció - subvencionat per la FEEC:

120 € per alumne, 105 € socis del CEP i del CESC. A ingressar al compte del CESC de la Caixa de Pensions de Barcelona núm. 0214.96.0200220352. Aquest preu no inclou desplaçaments, àpats, pernocta en refugis, lloguer de material ni llicència federativa. Data límit: 23 de març del 2009.