

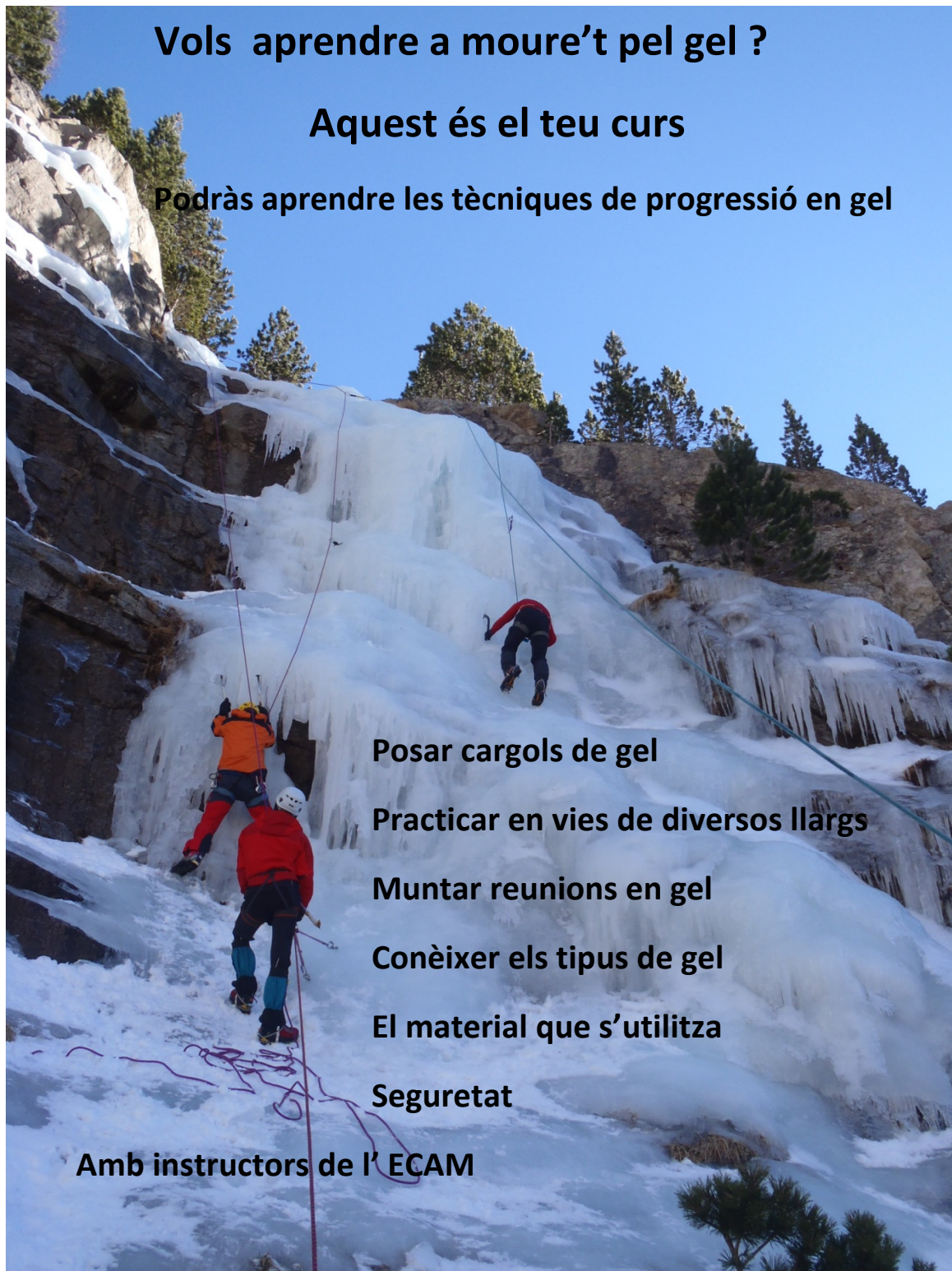
MONOGRAFIC D'ESCALADA EN GEL

NIVELL 1. 24, 25 I 26 DE GENER

Vols aprendre a moure't pel gel ?

Aquest és el teu curs

Podràs aprendre les tècniques de progressió en gel



Posar cargols de gel

Practicar en vies de diversos llargs

Muntar reunions en gel

Conèixer els tipus de gel

El material que s'utilitza

Seguretat

Amb instructors de l' ECAM

Organitza: C.E. LA XIRUCA FORADADA



Material bàsic:

Bota rígida o semirígida gramponable, grampons automàtics o semiautomàtics si són tècnics millor, joc de piolets tècnics, talabard (arnés), casc, cintes per fer les reunions, cordino de 7mm per fer el maixard, reverso, mosquetons de seguretat HMS.

Aquest material si no el teniu el podeu llogar.

Si disposeu de cargols de gel, cintes exprés dissipadores, cordes ½, porteu-les que ens seran de molta utilitat.

Programa

Divendres 17 de gener: Tarda de teoria

A la sala polivalent del Pla de Santa Maria

- Materials
- Equipament

Divendres 24 de gener: Tarda de teoria

- Sortida cap al refugi
- Teoria dels tipus de gel i seguretat.

Dissabte 25 de gener: Pràctiques

- Practiques de progressió en gel
- Reunions i cargols de gel
- Progressió en una cascada d'un llarg

Diumenge 26 de gener: Pràctiques

- Progressió de mes d'un llarg
- Cloenda

Director del curs: Josep M. Plana

Instructor d'alpinisme de l'ECAM.



Ràtio: 3 alumnes per instructor, amb un màxim de 6 alumnes pel curs

Llicència: És obligatori disposar de la llicència esportiva de la FEEC corresponent a l'especialitat.

Edat mínima: 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada de la tutela i adjuntar DNI dels tutors.

Preu: 90€ amb un descompte de 10€ per socis de la Xiruca. (no estan incloses les despeses del refugi ni àpats ni desplaçaments).

Inscripcions a: laxirucaforadada@tinet.cat

Les dates del curs i el lloc de pràctiques estaran subjectes a l'estat del gel i a les condicions meteorològiques.