



CURS DE TÈCNIQUES D'ENCORDAMENT EN GLACERA

Conèixer les tècniques d'encordament i d'autorescat per ser autònom per la progressió en glaceres.

1 Sessió teòrica 2 Sortides pràctiques



PROGRAMA DEL CURS

SESSIÓ TEÒRICA: de 19.30h a 21:30h al CEC, c/ Paradís 10

1a. sessió Presentació del curs.
Terrenys de joc.
Material bàsic.

SORTIDA PRÀCTICA: (Ulldeter)

Cap de setmana Sistemes d'encordament i seguretat en neu, anclatges en neu, encordament per glaciari en cordada de dos i de tres, conducció i orientació en glaciari, autorescats: protocol d'actuació davant una caiguda en una esquerra, ascens per corda fixe amb nusos autoblocants, polipasts doble i ràpel en neu.

MÍNIM - MÀXIM: Mínim de 4 fins a un màxim de 6 persones

EL PREU INCLOU:

- 1- Assegurança d'accidents i RC pròpia del CEC.
- 2- Material personal (arnès, piolets tècnics, grampons, casc, Arva, pala i sonda) i material tècnic col·lectiu.
- 3- Classe teòriques i pràctiques.
- 4- Gestió dels allotjaments (l'Escola gestiona directament la reserva dels refugis).
- 5- Tècnics Esportius titulats pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.
- 6- Xec del 15% de descompte per a cada participant a la botiga *Salewa Store* de Barcelona.
- 7- Pernoctes i manutenció dels Tècnics.

EL PREU NO INCLOU:

- 1- Les despeses de transport (els alumnes s'organitzen amb cotxes particulars).
- 2- Pernoctes en refugis.
- 3- Manutenció de les sortides de pràctiques.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA: Experiència en alta muntanya estival. Condició física suficient per escometre ascensions en alta muntanya de fins a 1.000-1.200m de desnivell sense problemes. Coneixements de progressió amb grampons i piolet.

Consulta si tens el nivell esportiu mínim a través del següent formulari: <https://goo.gl/qKluOD>

INFORMACIÓ GENERAL

Ràtio: 1 tècnic per cada 6 alumnes

Material necessari per l'activitat per part de l'alumne:

- Arva, arnès, piolets tècnics, grampons, casc, pala i sonda (inclòs en el preu)
- 2 cordinos 1,5 m de 6mm, 2 bagues llargues 1,5 o 2m
- 3 mosquetons de seguretat normals i 1 mosquetó automàtic HMS
- Aparell assegurador i rapelador

*Tots els dubtes respecte al material es resoldran durant la primera sessió teòrica.

* S'haurà de deixar una fiança de 50€ en efectiu al moment de recollir el material del CEC. S'haurà de realitzar la devolució del mateix, la següent setmana a la finalització del curs.

*S'haurà de recollir el material el dia de la sessió teòrica o el dijous anterior a la sortida pràctica, de 19h a 21h al CEC.

Amb la participació al curs, s'accepten les següents condicions: <http://docs.cec.cat/public/0000/0002/full-condicions.pdf>

