

## **AEP CURS D'ESCALADA ARTIFICIAL.**

*Des de l'AEPallars i en col·laboració amb Outdoor Catalunya oferim un curs monogràfic de cap de setmana de tècnica d'escalada artificial. Son molts els itineraris d'escalada en via llarga on en algun punt és necessari progressar en artificial per tal de poder superar algun desplom, sostre, etc. Tant si el que volem és poder superar aquestes seccions o llargs d'artificial de vies on majoritàriament s'escala en lliure; com si el que volem és aventurar-nos en vies on només utilitzem els estreps per a progressar, aquí podrem adquirir uns coneixements i unes bases per poder-ho fer amb seguretat.*

### **Continguts:**

- Tipus d'ancoratges.
- Repàs d'aspectes Físics teòrics que intervenen en l'escalada. Perills Objectius i Subjectius.
- Repàs confecció i reforç de "la reunió".
- Repàs material propi de l'escalada clàssica.
- Els graus en artificial. Què signifiquen? Conseqüències.
- Progressió amb estreps. Seqüències en funció de la dificultat i la qualitat dels elements de protecció.
- Zon de cordada. Artificial i/o ascens per corda i neteja del llarg amb sistemes mecànics.
- Zon de cordada. Desfer pèndols.

**Per a poder realitzar aquest taller-curs d'escalada ARTIFICIAL és necessari haver realitzat el curs INTRODUCCIÓ A VIA LLARGA i/o tenir les nocions i experiència amb aquesta activitat. És necessari escalar de primer vies de V+ de dificultat.**

### A qui va dirigit:

- Als socis de l'AEP, **persones escaladores que ja escalen en via llarga o que comencen a fer-ho** i que vulguin establir bases de coneixement en referència a la progressió escalant en estil "artificial", és a dir, amb l'ajut d'elements de progressió i estreps.
- Persones que acostumen a realitzar itineraris de via llarga essent conscients que no tenen els coneixements / tècnica per superar trams d'escalada on es requereix l'ús dels estreps.
- Persones que escalen habitualment en via llarga però no han escalat mai en artificial i volen adquirir nous coneixements.
- Interessant realitzar el curs amb el/la company/a de cordada habitual.

### Material necessari:

- material personal d'escalada : arnés, casc, peus de gat.
- cintes "expres" o "allargables".
- elements de protecció flotants: tascons / "friends" (si en teniu o us en poden deixar).
- 1 corda tipus ½ ("corda doble" de via llarga).
- 4 mosquetons HMS.
- 4 mosquetons de seguretat (qualsevols).
- 1 placa asseguradora tipus "reverso".
- 2 cintes planes de 120cm.
- 2 cordinos "machar" / "prusik".
- 2 punys bloquejadors – dret/esquerre (opcional-recomanable).
- guants tipo dits tallats / ferrada (recomanable).
- petita navalla (opcional).
- 1 estrep (2on estrep recomanable).
- 1 "daisy-chain" – cinta provadora (2 unitats recomanable).
- 1 ganxo "Fi-Fi".
- roba còmode per escalar.
- calçat adequat per caminar per la muntanya.
- protecció solar i pel fred ¿?
- menjar i aigua suficient per passar el dia.

+ GANES DE BALLAR PENJATS AL BUIT...

**Es realitzarà el cap de setmana 20 i 21 de novembre 2021.**

**Lloc de trobada a concretar.**

Es crearà un grup de WhatsApp per una bona comunicació entre tècnics i alumnes.

- *Edat mínima per a participar al curs: 16 anys amb base tècnica prèvia.*
- *El curs serà impartit per Outdoor Catalunya (Guies Ramon i Kata).*
- **Mínim inscripcions: 2 participants. Màxim inscripcions 6 participants**
- **Data límit inscripcions: 30 d'octubre de 2021.**

**PREUS: 125€ per persona (minin 2 alumnes, màxim 6)**

#### LA ACTIVITAT INCLOU

- Guia – Tècnic Esportiu en Alta Muntanya i/o Escalada
- Assegurança d'Accidents i de Responsabilitat Civil
- Dossier amb continguts i resum de les maniobres
- Material col·lectiu

#### NO INCLOU

- Desplaçaments
- Material personal **(si us falta alguna cosa us podem ajudar, digueu-nos-ho).**
- Menjar

Si teniu dubtes o preguntes podeu trucar al Txesco al 629071123