

## **AEP CURS D'ESCALADA / INTRODUCCIÓ A VIA LLARGA.**

*Des de l'AEPallars i en col·laboració amb Outdoor Catalunya oferim un curs monogràfic de cap de setmana d'introducció a via llarga en escalada. Treballarem els aspectes bàsics essencials de l'Escalada en Via Llarga equipada referents a la Tècnica (gestual i de corda), les maniobres essencials, la Tàctica i el factor Psicològic i la Seguretat preventiva. Recordarem els continguts bàsics i rectificarem els errors més comuns. Ho farem amb la finalitat de "polir" uns coneixements i crear una base de seguretat i de confiança sòlids que marquin la nostra evolució en aquesta disciplina de muntanya que és l'Escalada.*

### **Continguts.**

Nocions bàsiques de Progressió en via llarga equipada:

- material de progressió i de seguretat + tipus d'ancoratges
- nusos
- instal·lació d'una reunió triangulada
- ordre i gestió de corda
- assegurament al 1er i al 2on de cordada
- comunicació
- progressió en una via de varis llargs - seguretat
- instal·lació d'un ràpel i la tècnica de auto despenjar-se
- ESCALADA en una via de "mini llargs"

**Per a poder realitzar aquest taller-curs d'iniciació a l'escalada en VIA LLARGA és necessari haver realitzat un curs d'escalada esportiva i/o tenir les nocions i experiència amb aquesta activitat. És recomanable escalar de primer vies de 5è grau de dificultat.**

### **A qui va dirigit:**

- Als socis de l'AEP, totes aquelles **persones que tinguin ganes de donar les seves primeres passes en el món d'escalada en via llarga** de forma segura i de la mà de professionals de la muntanya.
- Persones que acostumen a escalar amb companys/amics però **que no tenen la suficient confiança per a decidir-se a anar per si soles a escalar una via de varis llargs.**
- Persones **que s'han iniciat en rocòdroms** i en l'escalada esportiva en roca.
- Persones que escalen habitualment les vies d'escalada esportiva.

### Material necessari:

- material personal d'escalada : arnès, casc, peus de gat, 1-2 mosquetons HMS, cap d'ancoratge qui en tingui (si a algú li fa falta arnès o casc, que avisi)
- roba esportiva còmode
- calçat adequat per caminar per la muntanya
- protecció solar i pel fred ¿?
- menjar i aigua suficient per passar el dia
- una motxilla per portar el material (a més del material personal, ens repartirem el material col·lectiu: cordes etc..)

+ GANES D'ESCALAR i D'APRENDRE !!;-)

**Es realitzarà el cap de setmana 16 i 17 d'octubre 2021. Lloc de trobada al pàrquing de la Figuereta a les 9.00 del dissabte.**

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

- *Edat mínima per a participar al curs: 14 anys amb base tècnica prèvia.*
- *El curs serà impartit per Outdoor Catalunya (Guies Ramon i Kata).*
- **Mínim inscripcions: 2 participants. Màxim inscripcions 4 participants**
- **Data límit inscripcions: 14 d'octubre de 2021.**

**PREUS: 125€ per persona (minin 2 alumnes, màxim 4)**

#### 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