

## TASTA L'ESCALADA

Dirigit a aquelles persones que volen **TASTAR** l'escalada en roca en itineraris equipats (escalada esportiva). Cal una condició física normal i no patir vertigen.

### **OBJECTIU DEL CURS**

Que l'alumne descobreixi si li agrada o no li agrada l'escalada en roca.

### **CONTINGUTS**

- ✓ Equip i material utilitzat en l'escalada.
- ✓ Motricitat en l'escalada.
- ✓ Assegurar.
- ✓ Nus vuit.

### **MATERIAL QUE CAL PORTAR**

Vestimenta adient que permeti els moviments, peus de gat imotxilla.

**NOTA:** L'entitat i la direcció del curs aporten la resta de material necessari per les sessions pràctiques.

### **PROGRAMA**

#### **MAIG**

**DIJOU 4** Presentació - Sessió teòrica material i equip d'escalada. 19:30 h.

**DISSABTE 6** Sessió pràctica. Lloc a determinar.

**DISSABTE 13** Sessió pràctica. Lloc a determinar.

### **DRETS D'INSCRIPCIÓ**

**NO SOCIS CMH:** 60€ per alumne + 60€ si reenganxa amb el curs.

**SOCIS CMH:** 55€ per alumne + 55€ si reenganxa amb el curs.

Nota: El preu inclou l'assegurança temporal obligatòria.

## CURS ESCALADA NIVELL 1

Dirigit a aquelles persones que es volen **INICIAR** en l'escalada en roca en itineraris equipats. Cal una condició física normal i no patir vertigen.

### **OBJECTIU DEL CURS**

Dotar a l'alumne dels coneixements que li permetin escalar vies equipades d'un llarg de corda de forma segura i autònoma.

### **CONTINGUTS**

- ✓ Equip i material utilitzat en l'escalada.
- ✓ Motricitat en l'Escalada.
- ✓ Coneixements i aplicacions dels nusos bàsics
- ✓ Tècniques de seguretat, progressió i descens.
- ✓ Ressenyes d'itineraris i graduacions de les vies.

### **MATERIAL QUE CAL PORTAR**

Vestimenta adient que permeti els moviments, peus de gat imotxilla.

**NOTA:** L'entitat i la direcció del curs aporten la resta de material necessari per les sessions pràctiques.

### **PROGRAMA**

#### **MAIG**

**DIJOU 4** Presentació i sessió teòrica material i equip d'escalada. 19:30 h.

**DISSABTE 6** Sessió pràctica. Lloc a determinar.

**DISSABTE 13** Sessió pràctica. Lloc a determinar.

**DISSABTE 20 i DIUMENGE 21**

Sessió pràctica. Lloc a determinar.  
Sessió teòrica perills en l'escalada.

**DIMARTS 23** Avaluació i cloenda.

### **DRETS D'INSCRIPCIÓ**

**NO SOCIS CMH:** 110€ per alumne.

**SOCIS CMH:** 100€ per alumne.

Nota: El preu inclou assegurança temporal obligatòria.

## DADES GENERALS

### **NORMES DEL CURS**

- Places de 6 a 12 alumnes.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2017 o tramitar assegurança temporal pels dies del curs. (inclosa en el preu)
- La direcció del curs, tindrà la possibilitat de modificar el programa previst en el cas que les condicions climatològiques ho aconsellin.
- La direcció del curs i el seu equip es reserven el dret d'excloure del curs qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, o incompliment de les normes.
- Els viatge, àpats i pernoctacions aniran per compte de l'alumne.

### **INSTRUCTOR/ALUMNE**

La ràtio és d'1:4, un instructor per cada quatre alumnes.

**NOTA:** Tots els instructors del curs disposen de titulació federativa o professional.

### **INSCRIPCIONS:**

Fins dimarts **2 de maig**.

#### **CLUB MUNTANYENC L'HOSPITALET**

C/ Reforma, 5 baixos (entrada per C/Frederic Prats)

08901 - L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

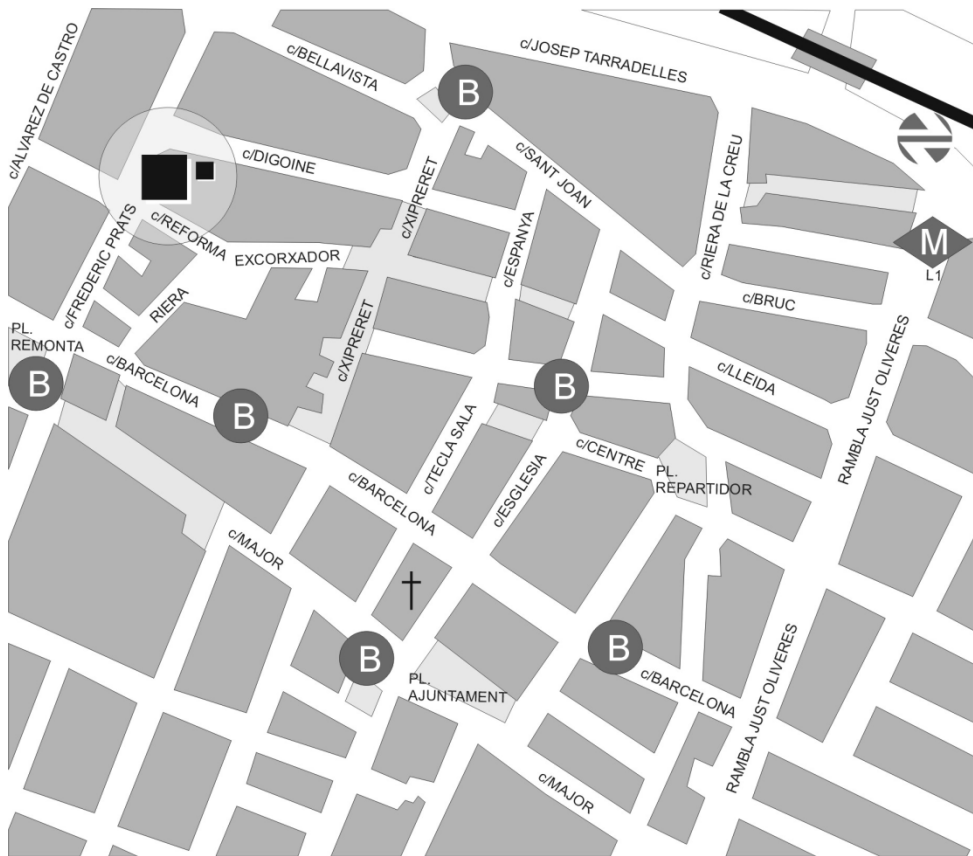
[www.cmhospitalet.org/cmhospit@cmhospitalet.org](http://www.cmhospitalet.org/cmhospit@cmhospitalet.org)

Telèfon: 93 338 61 25

Horari : dimarts i dijous de 19:00 a 21:00



**cmh.** club  
muntanyenc  
l'hospitalet  
2017-65è aniversari



#### INSCRIPCIONS AL CURS:

Al Club Muntanyenc de L'Hospitalet

C/ Reforma, 5, baixos, L'Hospitalet de Llobregat-08901

Tèl, 93 338 61 25 – email: cmhospit@cmhospitalet.otg–www.cmhospitalet.org

Horari: Dimarts i Dijous de 19:00 a 21:00

# TASTA L'ESCALADA!!!

MAIG 2017

OPCIÓ 1:

TASTA S'HI T'AGRADA!!!

2 dies d'escalada

per 60€

OPCIÓ 2:

CURS ESCALADA  
NIVELL 1

4 dies d'escalada

per 110€

ORGANITZA:



ADHERITS:



COL-LABORA:

