

# Curs d'Escalada en Roca Nivell 1 (iniciació) 2023

## Programació (Octubre-Novembre 2023):

Dimecres 18 Octubre: Presentació i 1a teòrica (Seu CMSC, 19-21:30h)

Dimecres 25 Octubre: 2a teòrica (Seu CMSC, 19-21:30h)

**Dissabte 28 Octubre: 1a pràctica** (Rocòdrom CMSC, 10-18h)

**Diumenge 29 Octubre: 2a pràctica** (Roca natural a concretar)

Dimecres 8 Novembre: 3a teòrica (Seu CMSC, 19-21:30h)

**Dissabte 11 Novembre: 3a pràctica** (Roca natural a concretar)

**Diumenge 12 Novembre: 4a pràctica** (Roca natural a concretar)

Dimecres 15 Novembre: 4a teòrica + cloenda (Seu CMSC, 19-22h)

**Direcció:** Oliver Giralt i Quino Hernández

**Objectius:** Aprenentatge dels principis bàsics de l'escalada en roca. Al finalitzar el curs amb normalitat, l'esportista podrà escalar de primer en vies totalment equipades d'un sol llarg

**Places:** 14 – 16

**Ratio professor/alumne:** 1/4

### Material individual:

- Peus de gat
- Arnès
- Casc
- Assegurador - Rapelador
- 4 mosquetons de seguretat HMS
- Cordino de 6 mm x 1,5 m de llarg (no cal comprar-lo ; obsequi del CMSC)
- Baga cosida de 120 cm
- 1 cordino de 7mm x 150 cm de llarg o baga cosida de 60 cm
- Vestimenta adient per escalar i que permeti moviments

**Preu:** 140 € socis – 190 € no socis

### Assegurança:

Obligatòria (Llicència FEEC nivell C mínim o assegurança temporal pels 4 dies de l'activitat pràctica). No s'admetran alumnes a les sortides sense assegurança

### Inscripcions:

Fins el **divendres 13 d'octubre**,

a la recepció del CMSC, o per l'oficina *on-line* al web [www.cmsc.cat](http://www.cmsc.cat)

[cmsc.cat](http://cmsc.cat)



[escolademuntanya.org](http://escolademuntanya.org)



Amb el suport de:



we suport:



© Quino Hernandez