

CURS VIA LLARGA

Iniciació a l'escalada en via llarga

Sergi Herrero
TD2 Escalada
Ascendo

OBJECTIU

◆ Aprendre a realitzar vies llargues equipades amb autonomia i seguretat

COST 90€*

2 DIES

*Preu reduït per sòcies, no sòcies 120€.
Amb el suport de:



CONTINGUTS

- ✓ Interpretació de ressenyes
- ✓ Discriminació d'ancoratges
- ✓ Coneixement del material específic
- ✓ Gestió de la corda a la reunió
- ✓ Aprenentatge i ús de nusos: ballestrinques, dinàmic i maixard,
- ✓ Recursos de progressió A0
- ✓ Maniobra de ràpel
- ✓ Riscos objectius

DESCRIPCIÓ

Tindrem l'oportunitat d'aprendre el més bàsic per a escalar una via llarga equipada amb total autonomia. Repassarem el material necessari previ al curs per si voleu fer-vos amb el vostre propi.

El curs es farà en un sector d'esportiva el primer dia i farem una via llarga el segon dia.

QUE INCLOU:

- Formació amb guies titulats
- Document recordatori
- Assessorament en línia
- Assegurança d'accidents i RC
- Material col·lectiu.
- Jornada refresc amb el club

QUE NECESSITES:

- Arnès
- Casc
- Peus de gat
- 5 cintes exprés
- 3 Mosquetons de seguretat
- Baga d'ancoratge
- Aparell assegurador

Des d'ASCENDO apostem pel medi ambient i la inclusió social així que preguem una actitud positiva en aquests àmbits.

PROGRAMA

Iniciació a la via llarga

Día 2

Accedirem a un sector d'esportiva, on farem un repàs del material necessari per a l'activitat. Això ens requerirà interpretar una ressenya per adequar-nos al terreny.

Veurem els diferents tipus d'ancoratges més comuns, així com reunions i començarem amb la pràctica.

Assegurarem amb la cassoleta, aprendrem a detindre caigudes i seguirem fins a la reunió d'aquestes vies esportives on, des d'allà, assegurarem.

Aprendrem a ajudar a la nostra cordada, mitjançant un polispast senzill, així com a desbloquejar el sistema de seguretat.

Provarem de superar les dificultats mitjançant l'ús dels estreps o recursos que ho substitueixen.

També aprendrem a fer servir nus de frenada i blocants així com a mètodes de ràpel i unió de cordes.

Si tenim temps en aquesta primera jornada, suposarem imprevistos i com solucionar-los.

En finalitzar el dia, repassarem els possibles dubtes i planificarem la nostra escalada autònoma de l'endemà.

PROGRAMA

Iniciació a la via llarga

Día 2

Una vegada preparada la via, accedirem al lloc amb tanta autonomia com sigui possible.

La seguretat estarà sempre supervisada i qualsevol dubte aclarit, però intentarem encoratjar a la total independència del tècnic que ens acompanya.

Durant aquesta via llarga, apareixeran dubtes, dificultats reals, i problemes afegits per aprendre a resoldre'ls.

És possible que escollim una via de sols 2 llargs, i la repetim, donat que l'objectiu és interioritzar coneixements i no escalar per plaer.

També buscarem resoldre problemes durant la velocitat i els descensos d'emergència o aventura.

En el cas de restar dubtes per resoldre, sempre tindrem una assistència en línia i inclosa l'oportunitat d'assistir a un refresc en els tres mesos vinents.

