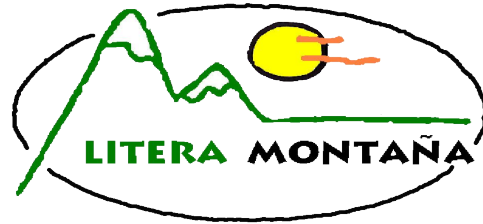


**Curso de iniciación a la escalada  
(Nivel II) 2011**

Asunto.-

**Programa de actividad**



Se va a realizar durante los días, 7, 8 y 9 de octubre, un curso de **escalada nivel II**.

El curso esta formado por clases teóricas y prácticas. Las cuales se realizarán de la siguiente forma.

Viernes 30 de Septiembre 2011. De 20:15h a 22:00h. En la sala de reuniones del club.

- Charla material individual.
- Charla material colectivo.
- Taller de nudos.
  - .- Ballestrinque.
  - .- Cola de vaca.
  - .-Nudo plano (unión de cintas planas).
  - .-Machard unidireccional y bidireccional.
  - .-Nudo remi.

Sábado 01 y Domingo 02 de Octubre. Jornadas prácticas.

Hora de salida el sábado.- 7:30 Oficina Club (Binéfar), 7:45 H Azucarera (Monzón)  
Pernocta y media pensión en la escuela de Montaña de Benasque.

**Sábado:**

- Montaje de reuniones colocando los seguros fijos y naturales.
- Escalar de primero de cordada colocando seguros y aprovechando seguros naturales.
- Escalar de primero de cordada con el sistema doble cuerda.
- Conocimientos de todos los sistemas fijos de equipamientos.
- Practica en roca natural.

**Domingo:**

- Poner en práctica todo lo aprendido en la roca natural.
- Conocimientos básicos en artificial A0, A1 y A2.
- Sortear nudo en un rapel.

**Objetivos del curso .**

Adquisición de los conocimientos para escalar con autonomía en vías semiequipadas de varios largos.

Obtener los conocimientos necesarios para progresar autoasegurandose de forma fiable.

**Requisitos para acceder al curso.**

- Federado en el año en curso.
- Condición física aceptable, conocimientos de montañismo estival.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Mayor de edad, o menores con autorización legal.
- Duración mínima : 2 jornadas completas y 2 clases Teóricas.
- Mínimo y máximo de alumnos: Min. 4 personas, Max. 8 personas.
- Ratio profesor/alumno : 1 Monitor/ 2 Alumnos.
- Titulación del monitor : Monitor Base de Alta Montaña y Técnico de Alta Montaña.

## CONTENIDOS: (TEÓRICOS, TEÓRICO-PRÁCTICOS)

1. Material y equipo básico
2. Nudos.
3. Técnicas de progresión en vías de varios largos.
4. Técnicas de descenso superando nudos.
5. Técnicas de artificial A0, A1, A2.

Todas las actividades, están condicionadas por la meteo, por lo cual, se puede cambiar o suspender alguna actividad en función de esta.

El precio del curso será de 30€. La pernocta será a cargo de los participantes federado **24,70 € la Media pensión.**

### Materiales que suministra el curso y que incluye el precio:

Casco.  
Amés.  
Cintas express y mosquetones de seguridad.  
Material fungible.

### Materiales que tiene que traer el cursillista:

Ropa de abrigo.  
Ropa deportiva  
Guantes.  
Saco de dormir.  
Desayuno y comida para el sábado y comida para el domingo  
Medio de transporte.

**El material que no pueda suministrar el club, por no disponer de él, será alquilado, y su pago se prorrateará entre los cursillistas que no dispongan de material propio. Siendo éste a parte del precio arriba indicado.**