

TALLER D'INICIACIÓ A L'ESCALADA EN ROCA

30 i 31 DE MARÇ DE 2012

INFORMACIÓ I LOGÍSTICA

Tipus d'activitat: Jornades tècniques d'iniciació a l'escalada en roca.
Data: 30 i 31 de març de 2012.
Destinatari: Persones majors d'edat.
Informació i inscripcions: formacio@uesantjoan.cat
Les places s'assignaran per ordre d'inscripció.

- Previsió horària

Divendres 30 de març. Presentació del curs i sessió explicativa de l'activitat. Resolució de dubtes.

Local de la UE de Sant Joan de les Abadesses a les 19:00 hores
(<http://g.co/maps/v4rqd>)

Dissabte 31 de març.

Jornada pràctica. Desplaçament en vehicles particulars des de Sant Joan fins la zona d'escalada "La Cantera" d'Ogassa.

Sortida des del Bar la Rodona de Sant Joan a les 08:00 hores.

Horari: Inici dels tallers a les 09,00 hores. Finalització dels tallers a les 16,00 hores i retorn a Sant Joan.

- Desplaçaments
En vehicles particulars.

Sortida el dia 31 de març a les 08:00 hores des del bar La Rodona de Sant Joan de les Abadesses.

- Àpats
L'esmorzar i el dinar del dia 31 es farà sobre el terreny durant el desenvolupament del curs. Cal tenir en compte portar menjar i beguda suficient per passar tot el dia.

- Preu per persona
Socis: 20 €
No socis: 30€
Assegurança no federats: 6 €

- Previsió meteorològica.
Espais informatius meteorològics (TV).
Internet: Meteofrance. Meteocat. AEMET.

- Telèfons d'interès

Responsable de l'activitat

Esteve Martínez (Vocal de formació) 610 834 152

MATERIAL

Material individual

Casc (també es pot utilitzar el de bicicleta)

Arnés*

Motxilla (25-30 litres)

Peus de gat* (calçat específic d'escalada)

Vestimenta adient (jaqueta paravent, jersei de folre polar, samarreta de màniga curta, pantalons trekking, Buff, etc.)

Guants

Gorro

Ulleres de sol

Protector solar

Petita farmaciola*

Mapa de la zona*

Brúixola*

Frontal

Navalla

Menjar i beguda per passar tot el dia

(*) Tot aquest material és opcional però molt aconsellable.

CONTINGUTS

Material i equip.

Tècniques de seguretat.

Tècniques de progressió.

Coneixement del medi.

Graduacions i interpretació de les ressenyes d'escalada.