



## CURSO D'ESCALADA ESPORTIVA (INICIACIÓ)

Aquest curs es duu a terme a les comarques de la Terra Alta i Matarranya entre els termes municipals d'Arnes i Beceite dins del Parc Natural dels Ports de Beceite.

Durant el primer dia romandrem a Els Estrets d'Arnes, en un sector d'iniciació per practicar totes les maniobres inicials.

El segon dia ens desplaçarem en un sector amb un altre tipus de roca ubicat a Beceite amb més dificultat.

Ambdós sectors són perfectes i instructius per realitzar el curs envoltats d'un paisatge excel·lent.

\*En cas de fer tres dies, anirem a un tercer sector per potenciar els coneixements.

### **Durada**

La durada d'aquest curs és de caràcter intensiu i es compromet en 2 o 3 dies amb un horari aproximat entre les 9.00 del matí i les 18.00 de la tarda.

### **Objectius didàctics**

- Planificar i interpretar bé l'activitat mitjançant ressenyes, meteorologia, horaris...
- Distingir els tipus d'escalada.
- Determinar la dificultat de les vies d'escalada esportiva.
- Interpretar i respectar l'entorn.
- Identificar i saber fer servir tot el material relacionat amb l'activitat.
- Identificar i distingir els possibles perills que podem trobar i saber gestionar-los.
- Realitzar els nusos necessaris.
- Aprendre les tècniques de progressió de primer i amb top rope en escalada.
- Aprendre les tècniques d'assegurar.
- Distingir les reunions i l'equipament que ens puguem trobar.
- Realitzar vies d'escalada esportiva de manera autònoma.



### **Material individual necessari per al curs**

- Sabatilles o botes de muntanya (en cas de no tenir, de running o esport).
  - Roba esportiva o de muntanya.
  - Impermeable.
  - Motxilla de muntanya.
  - Protecció solar.
  - 1 litre d'aigua per persona.
  - Dinar o pícnic.
- \* La resta de material necessari per fer el curs l'aporta l'empresa.