

# **CURS D'ESCALADA EN ROCA** **EN VIES EQUIPADES D'UN LLARG**

## **TEMARI**

- Introducció a l'escalada. Parts d'una via. Tipus d'escalades, zones d'escalada. Graduacions i ressenyes. Perills específics en l'escalada.
- Coneixement del medi: (orografia, comportament ambiental).
- Material bàsic d'escalada. Característiques, ús i manteniment.
- Arnès, assegurador, els mosquetons, la corda, peus de gat, casc.
- Nusos. El vuit en totes les maneres d'aquest.
- Tècnica gestual elemental en l'escalada. Agafadors de mà, principis de l'equilibri, col·locació dels peus.
- La corda. Característiques i formes de recollir-la.
- Tècniques d'assegurament en el primer i en el segon. Posició bàsica de l'assegurador. Assegurament dinàmic.
- Els ancoratges a paret. Protecció de l'escalador. El xapatge de la cinta exprés i el pas de la corda. Perills d'un mosquetonatge erroni.
- La desvinculació. Maniobra del pas de la corda amb mosquetó i per anella. Descens de l'escalador. Recuperació del material.