



## Memòria VIIIè curs d'iniciació a l'escalada en roca

En els passats mesos de maig i juny, la secció d'escalada de l'Agrupació Excursionista de Granollers (SEDEG) va impartir el VIIIè curs d'iniciació a l'escalada en roca.

Aquest constava de 8 classes teòriques durant els dimecres i divendres al vespre, de 21:15 h a 23:00 h., a més de 4 sortides pràctiques en caps de setmana repartides en un total de 5 dies. Això significa que un d'ells era un cap de setmana sencer.

Segons figura en el nostre tríptic de propaganda, el temari constava de les següents conferències:

Presentació i explicació sobre l'equip personal i material col·lectiu. Nusos.

Interpretació de ressenyes. Entrega de material personal.

Progrèssió, ancoratges i reunions. Escalada esportiva.

Exercicis d'escalfament i post escalada. Estiraments.

Escalada de muntanya. Tècniques amb corda doble.

Escalada artificial. Tècniques de progrèssió.

Tècniques de fortuna. Aclariments i dubtes generals.

Pel que fa a les sortides pràctiques, cal esmentar que vàrem poder seguir la programació especificada en el tríptic, bo i tenir algun ensurt amb la pluja i al final del dia en algun cas. També, i com a modificació d'última hora, es va optar per canviar la primera sortida de pràctiques, que en lloc de fer-se al Sot del Bac, es va triar la recentment reequipada escola de les banyadores, al terme municipal de Cabrera de Mar.

L'assistència va ésser força nombrosa, d'un total de 17 alumnes, amb una proporció en tot moment no menor d'un monitor per cada 3 o 4 cursetistes. Tot seguit, llistem els noms d'aquests:

Toni Agudo Uribe, Elisabet Oliva Moñux, David González Tapia, Xavier Sánchez Castellana, Carles Marín Pedrera, Teresa Salvador Orra, Ramon Salvador Orra, Mireia Núñez Fernández, Daniel Gómez Barroso, Arnau Font Riera, Peter Jans, Josep Pericas Masip, David Cayuelas Hernández, Montserrat Mena Quesada, M<sup>a</sup> José Trallero Moreno, Antoni Casals Tarré, Daniel Clara Sánchez.

Inclòs en el preu de la inscripció, se'ls va proveir, a més del corresponent dossier divulgatiu, de

la llicència federativa i de tot el material necessari per a la pràctica de l'escalada, de forma que no calia que cap alumne aportés res de la seva part. Això ens permetia controlar tot el material utilitzat, el seu bon estat, i que ningú no deixés de fer el curset per raons econòmiques, ja que el preu de la inscripció era força ajustat. Gràcies a aquest fet, la majoria de cursetistes eren novells en la pràctica de l'escalada

L'aprofitament del curs va ésser òptim en tots els cursetistes, tant en la vessant teòrica com en la pràctica, ja que s'intentava que les nocions teòriques fossin exposades en els dies previs a la posada en pràctica del cap de setmana. Així hi havia una correlació entre ambdues per tal d'assimilar millor els conceptes. També voldria assenyalar la gran insistència que es va fer sobre els cursetistes i monitors en assimilar i seguir tots els conceptes de seguretat. L'objectiu, era de minimitzar al màxim els riscos potencials que, com ja sabem, comporta aquest esport.

Cal ressaltar que la supervisió tècnica del curset, anava a càrrec del monitor de l'ECAM Miquel Cases Roig, mentre que la direcció i la responsabilitat de l'organització del mateix requeria en el responsable de la Secció d'Escalada de l'Agrupació Excursionista de Granollers (SEDEG) Manel Casabella.

Per finalitzar, voldria comentar també la gran satisfacció i èxit d'aquest curset segons esmentaven els propis cursetistes en opinions recollides en els qüestionaris finals, Això millora encara més els resultats aconseguits l'any passat, i de ben segur que aquest fet, ens animarà encara més per continuar millorant de cara a l'any que ve.

A títol d'informació fem esment de la documentació entregada a cada cursetista:

Tríptic informatiu del curset.

Dossier general de divulgació de l'escalada.

Dossier de nusos.

Dossier complementari de conferència sobre ancoratges, progrèssió i reunions.

Gràfics sobre tècniques amb corda doble.

Dossier d'escalfaments i estiraments.

Ressenyes de les zones d'escalada del curset.

Qüestionari sobre el curs.

L'exemplar resum de tot el curs resta dipositat als arxius de la biblioteca de la nostra entitat i accessible per a qualsevol consulta que es vulgui fer

*Manel Casabella*  
Responsable del SEDEG