



Resum del XIIè curs d'Escalada en Roca (Nivell 1)

Vista l'experiència positiva de l'any passat de fer el curs durant el mes d'octubre, enguany hem volgut repetir la mateixa època i el resultat ha estat igualment bo.

Val a dir que durant el període del curs, els instructors en règim de pràctiques han aconseguit la titulació oficial per part de la FEEC. Això significa que en properes edicions podran exercir com a directors del curs sense haver de recórrer a d'altres instructors externs com fins ara.

El curs constava de 7 classes teòriques durant els dimecres i dijous al vespre, de 21:00h a 23:00h., a més de 3 sortides pràctiques en caps de setmana repartides en un total de 4 dies. Això significa que un d'ells era un cap de setmana sencer.

Aquest any, el temari constava de les següents sessions teòriques:

- Presentació i explicació sobre l'equip personal i material col·lectiu.
- Tècniques de seguretat i progressió en politja. Nusos.
- Tècniques de seguretat i progressió: ancoratges, reunions i ràpels.
- Pràctiques de les maniobres de progressió.
- Coneixement del medi. Interpretació de ressenyes. Tècniques de fortuna.
- Fisiologia de l'esport. Exercicis d'escalfament i estiraments.
- Aclariments i dubtes generals.

Pel que fa a les sortides pràctiques, vàrem poder

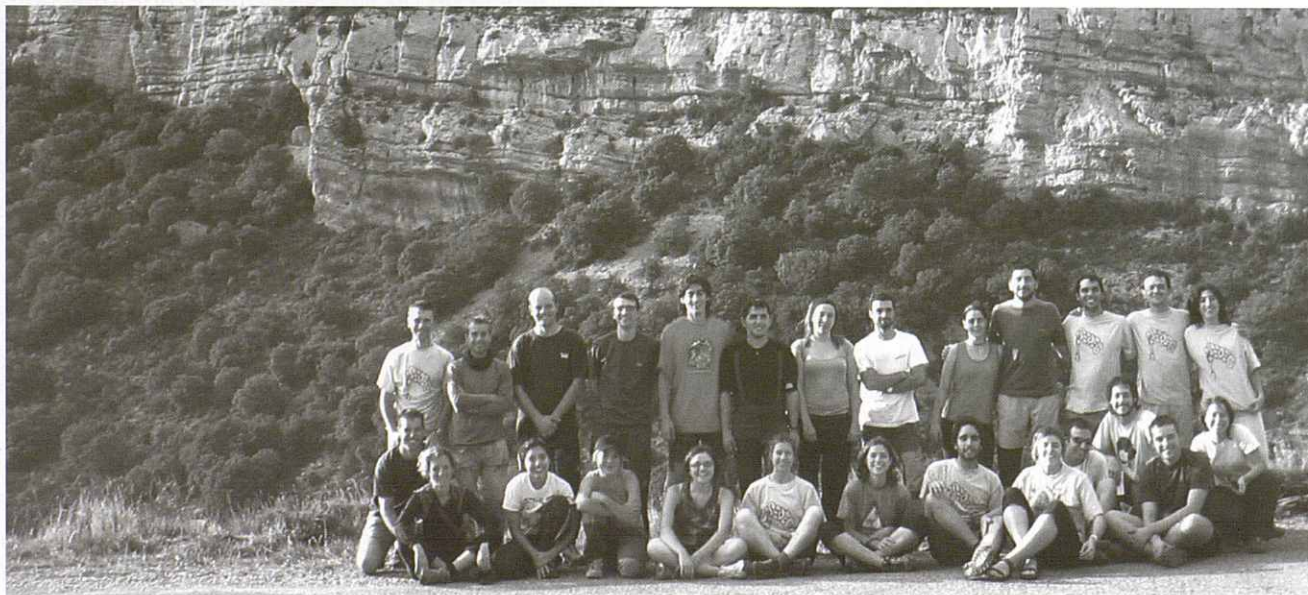
seguir la programació segons figurava en el tríptic, ja que la climatologia ens ho va permetre sense cap incidència. Inclús vàrem passar un dia de molta calor a Vilanova de Meià. Tot i això, vàrem fer un canvi de zona a la segona sessió, ja que disposem d'un sector nou que hem equipat especialment pel curs. En aquest cas vàrem organitzar la jornada en forma de circuit dividit en diverses zones (estacions de treball) i cada grup havia de seguir un recorregut determinat i practicar unes maniobres concretes a cada zona.

Aquesta experiència va ser molt positiva, tot i que molt intensa. Vàrem marxar del sector gairebé amb frontals perquè ens quedàvem sense llum natural.

L'interès despertat en la gent per fer el curs va ser massiu. Vàrem recollir 24 sol·licituds per participar-hi, quan teníem un límit de 16. Les persones que s'han quedat en la llista d'espera segurament podran participar a un altre curs que estem pensant de fer cap al març vinent.

Tot seguit, llistem els noms dels alumnes: *Manuel Àngel Pérez Díaz, Andreu Jurado Corredor, Aina Cordoncillo Mitjavila, Judith Vaqué Martínez, Francesc Xavier Puig Colomer, Lorena Figueiras Plaza, Mar Casal Plana, Silvia Parra Palau, Marta Ocaña Rico, Carolina Espitia Gascon, Jorge Rebollar Martinez, Salvador Dordas Icart, Oriol Serra Bosch, Ona Castellsagué Bonada, Francesc Santoyo Castaña, Carles Ros Pujol*

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



Els cursetistes del 2006.
Fotografia: Manel Casabella