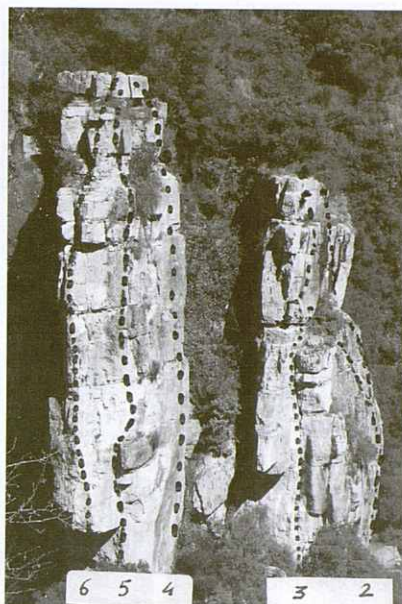


De dreta a esquerra, 1-via Margarita, 2 via de l'Albert. Foto: Tomas Segarra



2-via de l'Albert, 3-via Diedre, 4-via Jovi, 5-variant, i 6-via Sostres. Foto: Tomas Segarra

## Curs d'iniciació a l'escalada en roca

Com cada any, el curs en realitat s'inicià uns mesos abans de ser impartit, començant a preparar-lo abans de les vacances.

En una reunió ordinària de la secció d'escalada, i després de parlar-ho entre tots els membres assistents, enguany es va decidir realitzar els nivells I i II (escalada esportiva i clàssica) en un mateix "pack", sobretot pensant en les hores de pràctiques de dos companys que s'estan traient el títol de monitor d'escalada.

Per tal de complir amb els requisits de l'ECAM (Escola Catalana d'Alta Muntanya), es va impartir i ensenyar el temari que en el seu moment varem aprendre els monitors i es va inscriure un màxim de 10 cursetistes, per mantenir la ràtio d'un monitor per cada dos cursetistes, obligat per l'ECAM.

L'entrem en el curs; el varem impartir durant el mes d'octubre, concretament del dia 27 de setembre fins al 23 d'octubre, repartit entre classes teòriques, dimarts i dijous, i classes pràctiques, tots els diumenges, excepte el cap de setmana del 15-16, que van ser els dos dies.

Les classes teòriques, com sempre van ser molt complertes, explicant des dels nusos específics per a l'escalada fins com s'ha d'escalar, assegurar, fer ràpel, fer triangles de força, progressió de primer o de segon, etc.

Una vegada agafats i assimilats els coneixements teòrics es va passar a la pràctica.

### Diumenge 02/10/11 (esportiva)

Es va anar a Solius (granit) a realitzar les primeres pràctiques sobre la roca. Els alumnes van posar en pràctica el que havien après a les classes teòriques de la setmana.

Es va començar a treballar fent nusos a peu de via per passar posteriorment a la paret i, durant tot el dia, practicar l'escalada en "top-rope" (corda per sobre). D'aquesta forma, mentre un company escalava l'altre aprenia a assegurar correctament amb tota mena d'aparells, tant dinàmics com estàtics, incloent-hi el sistema emergència (nus dinàmic).

### Diumenge 09/10/11 (esportiva)

Es va sortir a Montserrat (conglomerat), concretament a Graus, on els futurs escaladors posarien en pràctica, de nou, el que havien après durant les classes teòriques de la setmana.

Es van crear dues zones de pràctiques:

- Una a la paret del Jardinet, on els cursetistes van començar a escalfar escalant en "top-rope", per més tard, iniciar-se en l'escalada de primer (corda per sota), incloent-hi el muntatge de triangles de força, passar la corda per l'anella de seguretat pel despenjament, etc.

- L'altra, a la paret del Dipòsit, on es va poder practicar el ràpel amb diferents aparells i amb el sistema d'emergència (nus dinàmic). En aquesta zona també hi havia una via d'escalada amb preses artificials on també s'hi van fer exercicis.

### Cap de setmana del 15-16/10/11 (esportiva i clàssica)

Com ja és un clàssic en el nostre curs, la sortida de cap de setmana es va fer a la zona d'escalada de Vilanova de Meià.

El primer dia, durant tot el matí, es va practicar i practicar l'escalada esportiva, tant en "top-rope" com de primer,