

## Autorrescat

### Iniciació:

**A qui va adreçat:** a aquelles persones que practiquen amb certa regularitat l'escalada clàssica, artificial, d'autoprotecció, vies ferrades, big-wall, ...

**Requisits mínims:** tenir un nivell mínim de IV<sup>o</sup> escalant com a primer de cordada i/o escalar vies ferrades de nivell mínim de K4.

**Objectiu del curs:** conèixer i practicar un seguit de tècniques i maniobres, realitzades amb mitjans de fortuna, per tal de guanyar en seguretat i autonomia; que en cas necessari ens permetran resoldre certes situacions sense haver de recórrer als equips de rescat professionals.



**Continguts:** material, nusos (unió, fixar, autoblocants, de fuga), muntatge de reunions, tècniques d'ascens amb mitjans de fortuna (ascensió per corda fixa), assegurament a primer i segon de cordada, tècniques de descens (ràpel autoassegurat, politjat, assistit; despenjar al company, pas d'un nus), ajudes al segon de cordada (pol·lipast, contrapès), transferència de càrregues, bloqueig i desbloqueig de l'aparell assegurador, protocols de seguretat,...

**Material aportat per l'alumne:** calçat esportiu còmode, arnés, peus de gat, casc, guants de pell tipus ferrada, cap d'ancoratge, guants de ferrada, aparell assegurador/davallador tipus reverso, 5 mosquetons de seguretat (mínim 3 HMS), 5 cintes exprés, 1 cordino de 7mm i 5m, 2 cordinos de 6mm i 120-150cm, 2 cintes cosides de cintes de 120cm, 1 corda simple de 60m aprox, 1 corda doble de 60m, un malló de de 7mm homologat.

Roba d'esport i d'abric, aigua i menjar suficient per a la jornada, motxilla de 15l – 30l aprox.

**Duració:** 2 dies (14h efectives).

**Ràtio:** un tècnic titulat/ quatre alumnes.

**Preu:** des de 150€/pax

**Inclou:** assegurança, tècnic/guia titulat, material addicional.

**Època:** tot l'any.

### **Avançat:**

**A qui va adreçat:** a aquelles persones que practiquen amb certa regularitat l'escalada clàssica, artificial, d'autoprotecció, vies ferrades, big-wall, etc, tenen coneixements bàsics d'autorrescat i/o han realitzat el nivell anterior.

**Requisits mínims:** tenir un nivell mínim de Vº escalant com a primer de cordada i/o escalar vies ferrades de nivell mínim de K4.

**Objectiu del curs:** practicar diferents situacions on caldrà aplicar maniobres d'autorrescat amb mitjans de fortuna.

**Continguts:** abandonar una via, rescat en descens i en ascens, rescat a un primer de cordada, protocols de seguretat, autorrescat en glacera,...

**Material aportat per l'alumne:** calçat esportiu còmode, arnés, peus de gat, casc, guants de pell tipus ferrada, cap d'ancoratge, guants de ferrada, aparell assegurador/davallador tipus reverso, 5 mosquetons de seguretat (mínim 3 HMS), 5 cintes exprés, 1 cordino de 7mm i 5m, 2 cordinos de 6mm i 120-150cm, 2 cintes cosides de cintes de 120cm, 1 corda simple de 60m aprox, 1 corda doble de 60m, un malló de de 7mm homologat.

*Roba d'esport i d'abric, aigua i menjar suficient per a la jornada, motxilla de 15l – 30l aprox.*

**Duració:** 2 dies (14h efectives).

**Ràtio:** un tècnic titulat/ quatre alumnes.

**Preu:** des de 150€/pax

**Inclou:** assegurança, tècnic/guia titulat, material addicional.

**Època:** tot l'any.

