

ESCALADA

ACTIVITATS A LA NATURA
Esport Català Universitari

Apropem la natura a les universitats

*A continuació presentem la proposta **d'escalada al medi natural** per els membres de la comunitat universitària. L'escalada és un esport en auge en els darrers anys i de gran interès per a moltes persones practicants d'activitat física. Requereix d'una formació prèvia en aspectes de seguretat, coneixement del material i tècniques de progressió. Així doncs, volem oferir una experiència esportiva però a l'hora formativa.*

ESCALADA OUTDOOR

Proposem una *sortida d'escalada a roca de forma guiada* d'un nivell d'iniciació per que les persones interessades puguin aprendre les tècniques bàsiques de l'escalada en roca. Es realitzaran itineraris assequibles i sempre posant per davant la seguretat dels practicants.

1. Objectius de la sortida

- Practicar l'escalada en el medi natural.
- Conèixer les tècniques de progressió en escalada en "top rope".
- Interioritzar les maniobres d'encordament a l'arnés.
- Conèixer els nusos bàsics de l'escalada.
- Aprendre a assegurar a un company/a que escali de segon o en "top rope".
- Relacionar-se i socialitzar amb el grup.

2. Informació bàsica sobre la sortida

Descripció:

Ens reunirem al pàrquing de Vallirana a les 8:45h per fer un petit *briefing* i començar l'aproximació fins al sector d'escalada (15 minuts). Es faran tallers de nusos, encordament, presentació del material i les característiques, demostració d'escalada de primer, tècniques d'escalada de segon o Top Rope, assegurament als companys que escalen de segons. Un cop finalitzada l'activitat tornarem als vehicles.



Data i hora de la sortida:

Diumenge dia 31 de maig³, de 8:45h a 14:00h⁴.

Dificultat:

Es realitzaran vies de IV fins a 6a depenent del nivell que tinguin les persones interessades.

Punt de trobada:

A les 8:45h puntualment ens trobarem a l'Aparcament de les Casetes de Vallirana – [\(ubicació de Google Maps\)](#).

³ Si l'equip de guies decideix que la meteorologia no es agradable per gaudir l'activitat, es cancel·larà amb la major previsió possible i es proposarà data alternativa.

⁴ Els horaris són aproximats i estan sempre subjectes a variacions que es poden donar pel que fa la meteorologia, el ritme del grup i les explicacions interpretatives.

Com arribar-hi?

- Amb cotxe haureu d'anar per la carretera B-24, a la qual s'hi pot arribar a través dels següents accessos:
 - Sortida "599" per l'A2 cap a la B-24.
- Amb transport públic existeixen les següents opcions:
 - Desplaçar-se fins a l'estació de tren de Molins de Rei amb: Tren (RENFE) → Línia R4.
 - Una vegada a Molins de Rei, agafar autobús: L57A / 567 / L50 / L57. Amb parada a "Les Casetes d'en Muntaner". El punt de trobada està a 3 minuts caminant des de la parada d'autobús.

Material necessari:

- Samarreta tècnica i pantalons/malles curts o llargs, depèn meteorologia.
- Vamba de *trekking* per l'aproximació.
- Peus de gat.
- Arnés i casc (en cas de no disposar-ne, en tindrem per deixar-ne).
- Segona capa d'abric tipus folre polar o softshell.
- Motxilla capacitat d'uns 15 - 20 litres.
- Crema solar.
- Cantimplora o similar plena d'aigua (1-1,5 litres per persona).
- Menjar per passar el matí (recomanem fruits secs, fruita dessecada, entrepà, barretes...).
- Documentació i telèfon mòbil (millor sempre amb vosaltres que no pas deixar-ho al cotxe).
- Bossa de plàstic o bosseta de la brossa petita (tipus excrements de gos) per gestionar els residus del dia.
- Paper WC o paquet de mocadors.
- Gorra o similar (opcional) i ulleres de sol (opcional).
- Medicació pròpia, si necessiteu prendre-la (opcional i només si escau).

Preu alumnat ECU: 47€

Formulari d'inscripció: <https://forms.gle/WEkAM6s1fcn9SBTf9>

** Algunes Universitats reconeixen crèdits ECTS. Consultar el reconeixement acadèmic de la participació al Servei d'Esports de la pròpia Universitat.*