

Programul cursurilor de catarare traditionala curata din 2018

Organizator: Laurentiu Anghel

Structura cursului

Cursurile de initiere in catararea traditionala se adreseaza cataratorilor incepatori in catararea cu protectii mobile, dar care au totusi o oarecare vechime in catararea pe stanca si **un nivel "la vedere" de min. F6a (VI+)**.

Fiecare curs se va desfasura pe durata a doua iesiri de week-end (4 zile) la faleze care ofera posibilitati de catarare cu protectii mobile si va avea ca obiectiv invatarea practica a notiunilor de baza din catararea trad: asigurari naturale, montarea/demontarea protectiilor pasive si active obisnuite (nuci, hex-uri si friend-uri), extinderea protectiilor pentru asigurarea unui traseu rectiliniu al corzii, amenajarea ancorelor de regrupare si de rapel.

La cererea participantilor, **cursul de initiere se poate desfasura intr-o formula extinsa, prin prelungirea lui cu inca una sau doua iesiri de sfarsit de saptamana** pe parcursul carora ne vom ocupa de unele elemente ceva mai avansate ale catararii traditionale, de cunostintele necesare pentru parcurgerea in siguranta a traseelor trad de mai multe lungimi de coarda si de alte notiuni pe care le vom considera necesare, in functie de nivelul in catarare si de experienta cursantilor.

Conditii de desfasurare

La fiecare curs vor participa cate doi cataratori, care vor lucra in echipa, asigurandu-se reciproc.

Cursurile vor fi organizate la cerere, de fiecare data cand voi primi o solicitare din partea unei echipe de doi cataratori.

Datele iesirilor de week-end vor fi stabilite in functie de disponibilitatea mea si a participantilor la curs si de prognozele meteorologice pentru zonele respective de catarare.

In primavara, acest curs se va desfasura in Bulgaria, la Veliko Tarnovo si la Vratsa, pentru ca in aceste zone clima este mai calda si sezonul de catarare poate incepe mai devreme, iar daca nivelul participantilor va permite, **din iunie putem sa mergem in cheile Folea, VL**, unde este mai racoare, dar traseele sunt ceva mai dificile.

Transportul grupului la zona respectiva de catarare va fi asigurat cu masina mea (un Opel Astra Caravan Diesel, cu motor de 1,7 l), care este suficient de incapatoare si are un consum relativ redus de motorina.

Conditii de participare la curs

Participantii la curs trebuie sa indeplineasca urmatoarele conditii:

- **varsta minima 18 ani** (varsta de la care nu mai este nevoie de acordul parintilor),
- **stapanirea temeinica a elementelor de baza din catarare:** tehnicile elementare de catarare, utilizarea echipamentului specific, nodurile folosite in mod obisnuit in catarare, manevrarea corzilor, asigurarea corecta a capului de coarda si a secundului, coborarea in rapel etc.
- **nivelul la vedere in catararea sportiva „cap de coarda” pe stanca** (nu pe panou !) **minimum F6a (6+)**

De asemenea, este indicat ca participantii la curs sa citeasca cu atentie manualul meu de catare traditionala curata, publicat in site-ul <http://www.escalada.verticon.ro/trad/> astfel incat lectiile teoretice din timpul stagiilor de catarare traditionala sa poata fi reduse cat mai mult, pentru a ne putea concentra cu precadere asupra aplicatiilor practice.

Atentie! Acest curs nu se adreseaza incepatorilor care urmaresc initierea in catarare, ci cataratorilor care au deja ceva experienta in ascensiunea „cap de coarda” a traseelor pe stanca si care vor sa-si extinda competentele prin invatarea elementelor stilului de catarare traditionala curata.

Traseele pe care se vor desfasura aplicatiile practice din timpul cursului vor avea dificultati moderate, dar cursantii trebuie sa fie capabili sa le parcurga cu usurinta, pentru ca in timpul ascensiunii sa se poata concentra asupra activitatilor care fac obiectul cursului.

Echipamentul necesar

Echipament personal obligatoriu: ham, casca, papuci de catarare (ar fi bine sa ai unii mai comozi, pe care sa-i suporti mai mult timp in picioare), un dispozitiv de asigurare pentru coarda dubla (de preferat cu autoblocare, de ex. Reverso, ATC Guide etc.) echipat cu o carabiniera HMS, doua carabiniere cu siguranta suplimentare, un anou din chinga de 60 cm, doua bucle de cordelina Ø 5 - 6 mm pentru noduri Prusik.

De asemenea, cataratorii trebuie sa aiba imbracaminte si incaltaminte adecvata practicarii activitatilor din timpul stagiilor, rezerve suficiente de hrana, precum si rezerve de apa la faleza, pentru ca in apropierea zonelor in care se va desfasura cursul nu exista surse de apa potabila. Pentru noptile petrecute "outdoor" este nevoie de echipament pentru camping (cort, sac de dormit, etc.).

Echipament personal optional: o coarda „de mansa” de 60-70 m pentru echipa de doi cataratori. Daca ai deja niste protectii mobile este bine sa le aduci pentru a te obisnui cu folosirea lor in timpul cursului (modelele diferite de protectii au caracteristici diferite si folosirea lor presupune o etapa de acomodare cu dimensiunile lor si cu modul in care se monteaza).

Restul echipamentului necesar va fi asigurat de catre organizator: toate corzile necesare, bucle de asigurare pentru trad in numar suficient, mai multe seturi de protectii active si pasive, extractoare de nuci, bucle pentru egalizarea regruparilor, bucle si carabiniere pentru montarea manselor etc.

Preturi

Pentru participarea la unul dintre cursurile de catarare traditionala curata organizate pentru o echipa de doi cataratori, fiecare dintre acestia va plati cate 175 lei/zi de curs (de exemplu, pentru cursul de initiere, desfasurat pe parcursul a doua iesiri de week-end cursantii vor plati 175 lei x 4 zile = 700 lei/persoana).

La aceste preturi se adauga cheltuielile de transport la zonele de catarare in care se desfasoara cursul respectiv, pe care cei doi sau patru participanti la curs le vor suporta integral, impartind intre ei in mod egal costul total al motorinei si al taxelor de drum.

Cursantii vor achita sumele aferente fiecărei iesiri de week-end din cadrul cursului la incheierea acesteia (duminica seara, la intoarcerea in Bucuresti).

Programul cursului de initiere – durata: 4 zile (doua iesiri de week-end)

Obiectivele cursului: Invatarea practica a notiunilor de baza din catararea trad: asigurari naturale, montarea/demontarea protectiilor pasive si active obisnuite (nuci, hex-uri si friend-uri), extinderea protectiilor pentru asigurarea unui traseu rectiliniu al corzii, amenajarea ancorelor de grupare si de rapel.

In toate aplicatiile practice, care se vor desfasura sub indrumarea si supravegherea permanenta a instructorului, **cataratorii vor simula catararea „cap de coarda”, fiind asigurati de sus cu o coarda suplimentara, filata de coechipierii lor („mock-lead”).**

Primul week-end (Zona de catarare: Veliko Tarnovo, Bulgaria)

Sambata

Tema 1: Asigurari naturale si montarea protectiilor pasive

Exercitiile vor avea loc la sol, la baza stancii, intr-o zona cu cat mai multe fisuri si vor cuprinde:

- explicatii despre utilizarea protectiile naturale si exemplificari practice
- explicatii teoretice despre montarea protectiilor pasive (stanca solida, forma fisurii, suprafata de contact, directiile solicitarilor) urmate de exemplificarea practica (montare corecta si gresita).

In continuare, fiecare catarator va lua un numar de protectii pasive, pe care le va monta in fisurile de la baza peretelui, dupa care analizam impreuna felul in care sunt montate.

Tema 2: Montarea protectiilor in timpul catararii, pe trasee de dificultate redusa (intre 5 si 6+, in functie de nivelul cursantilor)

Explicatii despre **pregatirea pentru traseu**: identificarea liniei traseului, alegerea corzilor, a protectiilor necesare si a buclelor de asigurare, distribuirea pe ham a echipamentului

Discutii despre **montarea asigurarilor**: evaluarea nevoii de protectie pe pasajul care urmeaza, gasirea unei pozitii comode de asigurare, anticiparea directiei solicitarilor asupra protectiilor montate, traseul corzilor, solicitari la schimbarea de directie, extinderea protectiilor. Ca exemplificare, instructorul parcurge un traseu si explica ceea ce face pe parcurs si de ce, apoi monteaza o mansa pe acelasi traseu.

Desfasurarea exercitiilor practice:

Inainte de exercitiile propriu-zise, fiecare catarator parcurge in mansa traseul pentru a se familiariza cu problemele pe care le pune catararea pe linia respectiva.

Pe rand, fiecare catarator urca mansa asigurat de coechipierul lui, montand cat mai multe protectii pasive pe care le asigura cu bucle de lungimi corespunzatoare in care „asigura” o coarda pe care o trage dupa el.

In acest timp, instructorul urca cu blocatoarele pe o coarda statica montata pe langa traseul respectiv, oferind asistenta atunci cand este necesar (discutarea optiunilor de asigurare, identificarea

directiei solicitarilor asupra protectiilor etc.), apoi cei doi coboara impreuna si analizeaza felul in care sunt montate si extinse protectiile.

Pana la sfarsitul zilei, se repeta exercitiul pe alte trasee, alese in functie de nivelul participantilor, astfel incat sa ofere probleme cat mai variate.

Duminica

Tema: Montarea protectiilor active (friend-uri) in fisurile de la baza stancii, apoi exercitii in "cap de coarda" cu asigurare de sus pe trasee de dificultate adecvata, in care se monteaza toate tipurile de protectii.

- explicatii teoretice despre montarea protectiilor active (stanca solida, forma fisurii, peretii fisurii, deschiderea utila a camelor, directie de solicitare) si exemplificarea practica (montare corecta si gresita), urmate de exercitii la sol de montare si demontare a protectiilor active.

- se amenajeaza mai multe manse pe trasee apropiate si se fac exercitii de montare si extindere a protectiilor mobile pasive si active „mock lead” („cap de coarda” cu asigurare de sus)

Al doilea week-end (Zona de catarare: Veliko Tarnovo sau Vratsa, BG, cu plecare de vineri dupa amiaza)

Sambata

1) Trecerea in revista a cunostintelor predate la primul stagi (pregatirea pentru ascensiune, montarea protectiilor, extinderea protectiilor pentru un traseu rectiliniu al corzilor), urmata de **aplicatii practice pe trasee**: instructorul amenajeaza manse pe care cursantii se vor catara "in cap de coarda" cu asigurare de sus, folosind toate tipurile de protectii si extinzandu-le astfel incat traseul corzii sa fie cat mai rectiliniu.

2) Explicatii si exemplificari la sol despre ancorele de regrupare: principii (protectii solide, egalizare, redundanta, fara extensie), apoi participantii monteaza la sol sau la mica inaltime ancore de regrupare egalizate static si dinamic cu bucle din cordelina si chinga.

Aplicatii practice pe trasee: cursantii urca din nou traseele de la exercitiul precedent (pe care monteaza protectii mobile) si pe parcurs cauta pozitii de regrupare in care construiesc ancore de regrupare. Din aceasta, isi fileaza secundul cu un dispozitiv cu autoblocare (de ex. Reverso 3), apoi se face tranzitia echipamentului si secundul continua catararea pe traseu, facand acelasi exercitiu.

Duminica

1) Exerciții “mock lead” de catarare trad pe alte trasee, in care cursantii aleg pozitii de regrupare si construiesc diferite tipuri de ancore de regrupare.

2) Explicatii despre **coborarea din traseu, ancore de rapel** si exemplificari practice, urmate de exercitii "mock lead" („cap de coarda” cu asigurare de sus) cu amenajarea unei ancore de rapel si coborare in rapel cu recuperarea protectiilor.

Etapa suplimentara a cursului de initiere

(in cazul in care participantii la curs opteaza pentru formula extinsa)

Durata: una sau doua iesiri de week-end la Veliko Tarnovo sau Vratsa in Bulgaria sau in Cheile Folea, in jud.VL (pentru cursantii cu nivel la vedere peste F6b)

Etapa suplimentara a cursului va acoperi aspecte mai complexe ale catararii traditionale curate: montarea si demontarea protectiilor folosite mai rar (Ball Nuts, Big Bros, nuci Micro, Tricams), asigurarea protectiilor cu rezistenta mica, asigurari multidirectionale, strategii de asigurare pe parcursul ascensiunii.

De asemenea, ne vom ocupa de unele notiuni foarte necesare pentru cresterea sigurantei si eficientei in catararea pe trasee trad de mai multe lungimi de coarda: catararea si asigurarea cu doua semicorzi, asigurarea secundului si a capului de coarda, regruparea cu ajutorul corzilor, accelerarea tranzitiei in regrupare, retragerea fortata din traseu etc., dar si de alte cunostinte pe care participantii le vor considera necesare.

Subiectele abordate vor fi stabilite si in functie de nivelul si de nevoile participantilor, astfel incat sa incercam sa acoperim cat mai bine lacunele pe care le descoperim pe parcurs sau pe care acestia considera ca le au in privinta catararii libere traditionale.

Detalii actualizate despre cursuri: <http://www.escalada.verticon.ro/trad/cursuri.htm>

Pentru informatii suplimentare sau inscriere la un stagiou poti sa ma contactezi la:

verticon.ro@gmail.com sau la tel. 0726 202.355 (Laurentiu Anghel)