

SECCIÓ D'ESCALADA

CLUB EXCURSIONISTA DE TEIÀ



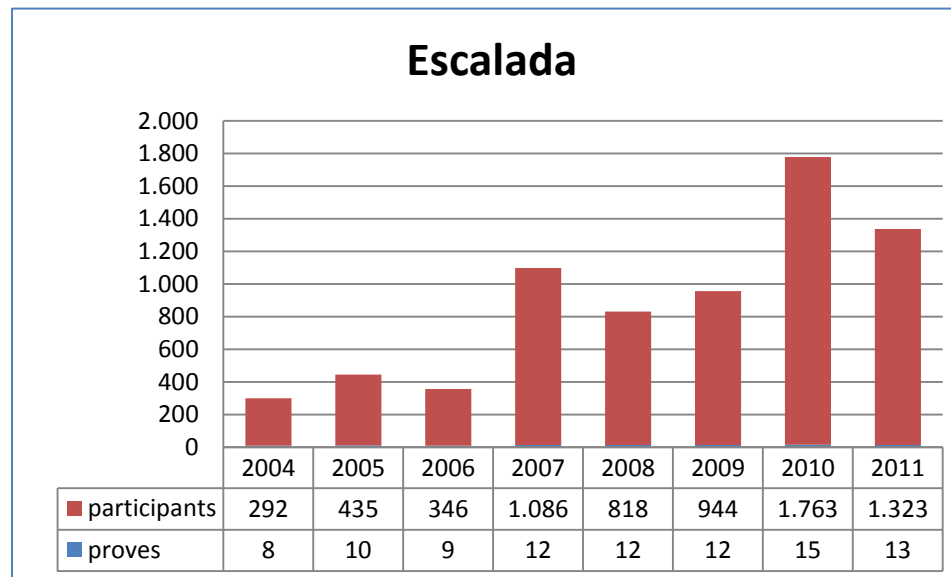
L'ESCALADA ESTÀ DE MODA

L'escalada està vivint un impuls important gràcies a les activitats d'algunes entitats i associacions com ara la Federació d'Entitats Excursionista de Catalunya (FEEC) que s'encarrega de formar i promocionar futurs escaladors.

Els rocòdroms, la formació reglada de tècnics esportius , Internet, les xarxes socials i les publicacions de guies especialitzades i sectoritzades ajuden a donar a conèixer aquest esport i a crear interès.

Només a Montserrat, la xifra de practicants d'escalada ha anat en augment i s'estima que en l'actualitat la muntanya rep més de 25.000 escaladors anuals.

ESCALADA	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
proves	8	10	9	12	12	12	15	13	13
participants	292	435	346	1.086	818	944	1.763	1.323	1221



CONCEPTES D'ESCALADA



DIFERENTS TIPUS D'ESCALADA EN ROCA

Escalada Clàssica

Es tracta d'escalar parets de totes les mides utilitzant les tècniques de "cordada alpina", o sigui, començant des de baix i fins a dalt d'una sola tirada i utilitzant tan sols allò que som capaços de portar. En aquesta disciplina el que es té en consideració és l'efectivitat, intentant arribar a dalt de la forma més ràpida i simple.

Escalada Esportiva

Proposa l'ascensió de parets exclusivament en lliure i utilitzant la corda com a assegurança. Es tracta de la disciplina més practicada avui en dia. En la majoria d'ocasions es practica sobre vies curtes (fins a 30 metres). L'escalada esportiva té circuits de competició, a tots els nivells, regits per una federació internacional.

Escalada Artificial

L'escalada artificial és una tècnica en què s'utilitza la tracció directe sobre els ancoratges per progressar. En principi va néixer com un recurs per a superar els passatges més difícils quan la progressió directe sobre la roca (lliure) era impossible per l'escalador. En l'escalada artificial es valora la dificultat de col·locació dels ancoratges i el compromís i exposició que s'assumeix (risc).

Boulder o Bloc

Nascuda com a tècnica d'entrenament l'escalada en bloc s'ha convertit en una disciplina per si mateixa. Es tracta de pujar blocs de pedra en escalada lliure sense utilització de corda. Un petit matalasset (krashpad) o un company situat a sota poden ajudar a esmorteir les caigudes.

Psicobloc

Es tracta d'una especialitat de l'escalada en bloc. Consisteix en escalar parets sense corda però a alçades importants, sobre l'aigua per esmorteir les caigudes. En aquesta disciplina es valora la pressió psicològica que representa una caiguda en alçada sense corda (encara que sigui sobre l'aigua) a l'hora d'afrontar passos de gran dificultat.

BENEFICIS DE L'ESCALADA

Dimensió Fisiològica

El fet de percebre, reaccionar i compensar de forma contínua estimula l'atenció pels moviments i pel cos. Les percepcions del propi cos i dels moviments participen activament en l'augment de sensibilitat per la pròpia fisiologia i contribueixen al desenvolupament d'una postura corporal sana.

Dimensió Psico-Afectiva

Quan escalem, molts moviments impliquen la pèrdua de l'equilibri físic. Acceptar la inseguretat que cadascú sent a la seva manera, significa assumir un repte. Assolir el límit de la pròpia capacitat i superar-lo suposa viure experiències que formen la personalitat en quan al concepete d'un mateix, a la por i la confiança de les capacitats pròpies. Quan una persona aconsegueix superar, a ser possible sense intervenció aliena, els reptes escollits lliurement, augmenta la confiança en ell mateix.

Dimensió Social

L'Escalada és un esport que es practica junt amb altres i fonamenta les relacions entre els seus protagonistes. En l'aprenentatge solidari (donant consells per solucionar un problema per exemple), es pot experimentar el fet de que l'èxit en les activitats esportives sovint només és possible gràcies a la cooperació, en la confiança amb el company i en assumir la responsabilitat sobre altres persones.

Dimensió Cognitiva

Buscar reptes, suportar-los i solucionar-los augmenta la creativitat i el repertori de respostes davant de problemes. Millora la capacitat d'atenció i concentració i desenvolupa la capacitat d'autoevaluació.



L'ESCALADA INDOOR: BOULDER

L'escalada indoor és una forma cada cop més popular de practicar aquest esport, que es realitza sobre estructures artificials que tracte d'imitar l'experiència en roca al aire lliure.

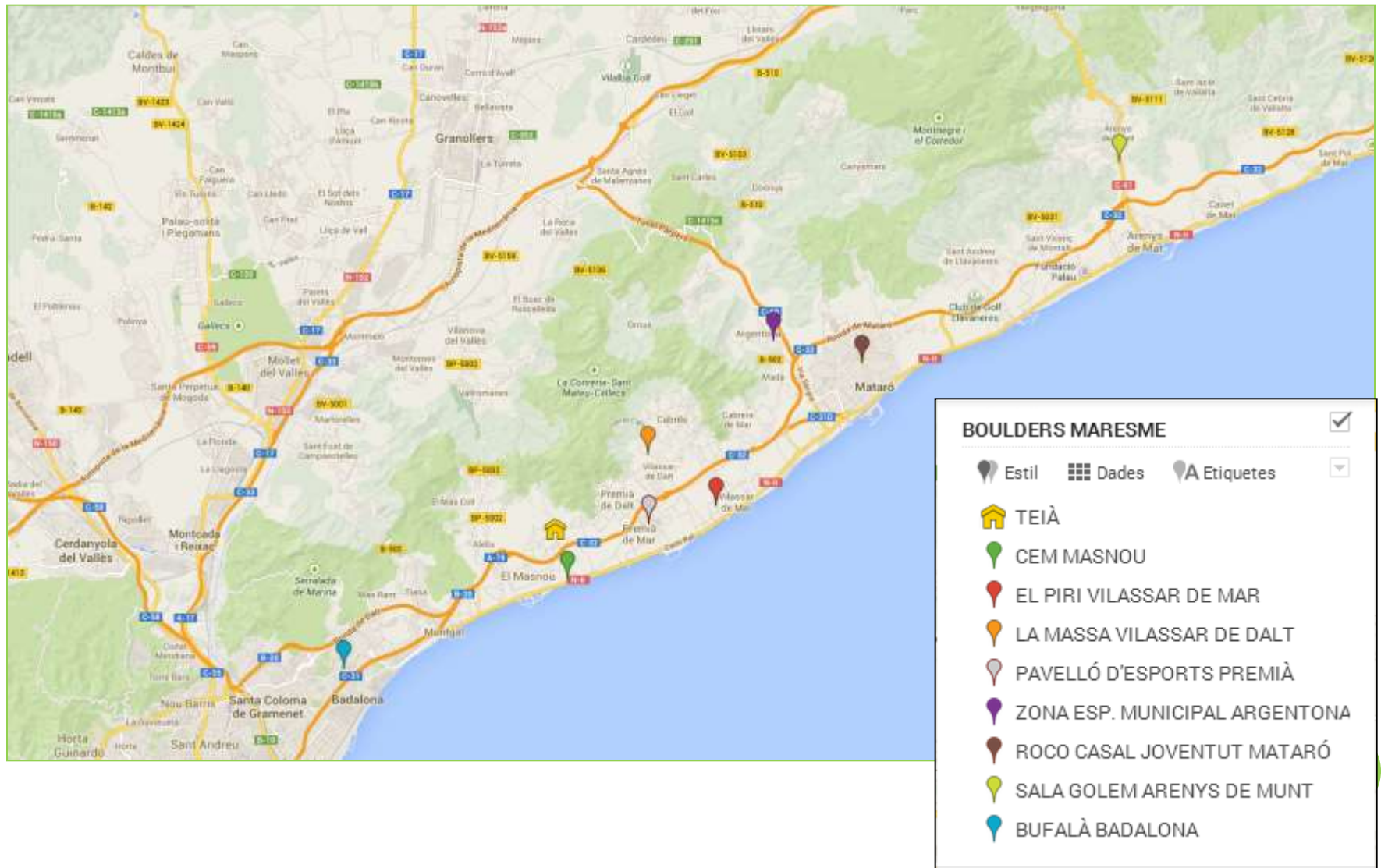
La proliferació dels gimnasos d'escalada interior ha augmentat l'accessibilitat i com a conseqüència, la popularitat d'aquest esport. A més d'oferir una alternativa durant les inclemències del temps, molts adults que treballen troben en l'escalada indoor una alternativa a les sales de màquines de gimnàs o al treball amb peses.



ROCÒDROMS AL MARESME



SITUACIÓ DE ROCÒDROMS / BOULDERS AL MARESME



CEM Centre Excursionista el Masnou

80 m2 escalables
7 plafons inclinats
1 sostre
xxx preses de resina
Campus



EL PLAFÓ DEL PIRI

140 m2 escalables
10 plafons inclinats
7000 preses de resina
Sala de peses
Campus



LA MASSA

130 m2 escalables
2 vies de corda 16m
Boulder



SALA GOLEM

550 m2 escalables
Rocòdrom + Bulder
Sala Fitness
40 recorreguts variats



BUFALÀ



ACTIVITATS



OPENS: COMPETICIONS EN BLOC

Un Open d'escalada (competició en bloc) consisteix en eclar vies de poca alçada i de gran dificultat, en les quals l'escalador va sense corda, sent l'objectiu principal la finalització del problema.

Els organitzadors proposen una sèrie de problemes de boulder que els competidors tindran que solucionar amb el menor nombre d'intents possibles obtenint, una puntuació final.

Normalment la competició es divideix en diferents categories: infantil, juvenil, femenina i masculina.

Aquest tipus de competicions s'organitzen anualment i es fan amb l'objectiu de donar a conèixer i promocionar el rocòdrom.



L'ESCALADA I ELS INFANTS: ACTIVITAT EXTRAESCOLAR

L'escalada és un esport molt apropiat tant per infants com per a adolescents, ja que a través de l'escalada poden arribar a un alt grau de perfeccionament de nombroses facetes físiques, psicològiques i socials, afavorint el seu desenvolupament integral.

El plaer per descobrir, l'instint de jugar i la curiositat, són impulsos que poden satisfer intensament al escalar, ja que la varietat de moviments permet un plantejament obert dels problemes, corresponent als desitjos de nens i joves a actuar de manera lliure i autònoma, a diferència de la majoria d'esports on els moviments i les regles són imposades i poc flexibles.

La metodologia utilitzada en les sessions d'escalada es basa principalment en jocs que involucrin no només el fet de trepar, sinó també habilitats de coordinació, equilibri, resistència, estratègia i coordinació.

ACTIVITAT EXTRAESCOLAR D'INICIACIÓ A L'ESCALADA I A L'ORIENTACIÓ



GRUP ARNÉS I FITES
Nens/es de 1r, 2n i 3r de primària (mínim 8 - màxim 12 nens/es)

GRUP BRUÍXOLA I MOSQUETONS
Nens/es de 4rt, 5è i 6è de primària (mínim 8 - màxim 12 nens/es)

Dilluns de 16:30h a 18:00h al pavelló Municipal (de setembre a juny)
Els monitors responsables de l'activitat recolliran els nens/es a l'Escola El Cim

PREU: 15€/mes pels socis del CET
22€/mes pels No socis del CET

Més informació i inscripcions a: www.clubexcursionistateia.cat
Contacte: teiaclubcet@hotmail.es

ORGANITZA: Club Excursionista Teià (CET)



ACTIVITAT EXTRAESCOLAR CET

Iniciació a l'Escalada:

Ensenyament basat en jocs com a eina per desenvolupar les habilitats condicionals bàsiques, l'equilibri estàtic i dinàmic, i la coordinació dinàmica general.

- Conèixer l'esport.
- **Confiança en l'equip o parella d'escalada**
- **Conèixer el material d'escalada.**
- **Saber fer servir elements bàsics de l'escalada.**
- Repertori gestual i varietat motriu.
- Acceptació i control dels desequilibris.
- Utilització del mínim esforç per aconseguir una bona efectivitat.
- Memòria.
- Gestió de la pròpia energia.
- Relaxació en l'acció
- Noció del ritme de l'escalada.
- Consciència del propi cos i de la respiració.
- Adquisició d'hàbits i actituds de superació i d'esforç davant de situacions difícils.



ACTIVITAT EXTRAESCOLAR CET

-Primera Edició de l'activitat al Pavelló del CIM

-24 inscrits (màxim de inscrits permès)

- 2 grups diferenciats per edats.
- Grup de nens i nenes compartint esports de muntanya.

-Molt bona acceptació per part dels infants i dels pares i mares de l'escola el CIM.



ACTIVITAT EXTRAESCOLAR CET

-Segona Edició de l'activitat al Pavelló del CIM.

-32 inscrits (màxim de inscrits permès)

- 3 grups diferenciats per edats i tècniques adquirides.
- Grup de nens i nenes compartint esports de muntanya.



-Molt bona acceptació per part dels infants i dels pares de l'escola el CIM però amb petició de molts d'ells de fer un salt qualitatiu en l'activitat.

- Introducció d'una sortida trimestral a l'exterior per iniciar-se en l'escalada amb corda.







NECESSITATS DE FUTUR

És per tothom conegut i reconegut que les activitats esportives de muntanya estan visquent des de ja fa uns anys un gran augment de participants, els esports de muntanya, senderisme, BTT, curses de muntanya de resistència, orientació, etc..., alpinisme i com no l'escalada estan de moda i el Centre Excursionista de Teià és actualment un referent a la comarca del Maresme, tant en la pràctica com en la promoció de gairebé tots ells i en el futur, volem seguir sent-ho.

Després de la finalització del segon any de l'activitat extraescolar (Orientació, Runing i Escalada) realitzada al Boulder del poliesportiu de Teià, hem pogut constatar tant l'interès de l'activitat com la mancança en la pròpia instal·lació vers l'escalada; mancança que ve donada tant per la ubicació de la instal·lació, que fa que només es pugui disposar de la instal·lació en fraccions horàries molt reduïdes i acotades, com per la mida de la mateixa, que ja s'ha quedat petita i no ens permet treballar la progressió normal que tindrien els nens i nenes si disposéssim d'una instal·lació millor.

Des del CET a part de la realització de totes les activitats que portem a terme, totes elles reconegudes i amb un gran èxit tant de col·laboració com de participació, un dels principals objectius és aconseguir un relleu generacional continuat dins la massa social que ens garanteixi la continuïtat en el temps, que és el que tothom hauria de voler d'una entitat tant activa i que dona tant al poble de Teià.

Totes les activitats esportives per a poder ser desenvolupades amb bones condicions i aconseguir una bona progressió i rendiment dels esportistes practicants requereixen d'instal·lacions adequades (futbol, bàsquet, patinatge, judo, etc...) és per això i amb l'objectiu de donar resposta a les activitats emergents de muntanya, que considerem prioritari que s'aconsegueixi introduir definitivament una instal·lació (Rocòdrom-Boulder) que ens permeti iniciar a tothom que ho vulgui, però sobretot als més petits en l'activitat de l'escalada en tota la seva amplitud i això vol dir aconseguir una instal·lació amb les mides adients i disponibilitat horària per poder practicar i formar a tots aquells que ho desitgin.



Una instal·lació adequada que ens permeti seguir sent la referència en la pràctica i desenvolupament de les activitats i esports de muntanya a la Comarca del Maresme. Cal mencionar que l'escalada obre les portes al món de la verticalitat, pas molt important perquè posteriorment es pugui fer el salt amb garanties a l'alpinisme, fita de tot Centre Excursionista.

Quin millor any que aquest, **el 15è ANIVERSARI del CET** per poder tenir la seu social e instal·lació desitjada durant tants anys.

Durant l'any 2013, 2014 i 2015 ja es varen portat a terme converses i accions amb els diferent partits polítics que han governat Teià i considerem que tot i estar en una fase inicial de propostes, aquestes han estat positives ja que **s'ha superat la fase del debat de la necessitat o no d'aquesta instal·lació i s'ha passat al debat de la localització de la mateixa.**

És per aquest motiu i després de que s'hagi constituït el nou Govern Municipal, ens agradaria reprendre aquest projecte amb la il·lusió i la confiança en l'èxit que caracteritza al CET en totes i cadascuna de les activitats tant esportives com socials que realitzem.

