

PROPERES CURSOS A LA REGIÓ VI:

Esquí de muntanya	Nivell 1	Gener-Febrer	Club Excta . Vic
Alpinisme	Nivell 1	Febrer-Març	Club Excta. Vic
Escalada	Nivell 1	Maig	Club Excta. Vic
Allaus, seguretat i neu		Març	Club Excta. Vic
Autorescat en roca		Abril	Club Excta. Vic
Descens de barrancs	Nivell 2	Maig	Centre Excta. Taradell

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ VI:

CLUB EXCTA. LA CERDANYA (GREC) – CLUB POLIESPORTIU PUIGCERDÀ (SE) - ASS.ESP. CENTRE ALPÍ VALL DEL SEGADELL – ASS.ESP.VIDABONA – ASS.ESP.PLANOLES – CLUB ESP. DE MUNTANYA VALL DE CAMPRODON – CLUB ESQUÍ FONTALBA (SE) – CLUB EXCTA. RIPOLL – GRUP EXCTA. CAMPDEVÀNOL – SKI CLUB CAMPRODON (SE) – UNIÓ EXCTA. SANT JOAN DE LES ABADESSES - AMICS DE LES CIÈNCIES DE LA TERRA – ASS.ESP.DIEDRE – ASS. EXCTA. DE VILADRAU KD1/2H – CENTRE EXCTA. ESQUIROL – CENTRE EXCTA. HOSTALET DE BALENYÀ – CENTRE EXCTA. SERRAGRENYADA – CENTRE EXCTA. TARADELL – CENTRE EXCTA. TONA – CENTRE EXCTA. TORELLÓ – CLUB CENTRE EXCTA. CENTELLES – CLUB EXCTA. CALLEDENES – CLUB EXCTA. DE SANT QUIRZE – CLUB EXCTA. SEVA – CLUB EXCTA. VIA FORA – CLUB EXCTA. VOLTREGANÈS ARS – GRUP EXCTA. MANLLEU – UNIÓ EXCTA. PRATS – UNIÓ EXCTA. VIC

AMB EL SUPORT DE :



CURS D'ESQUÍ DE MUNTANYA

Del 21 de Gener al 5 de Febrer

NIVELL 2

ORGANITZA:



UNIÓ EXCURSIONISTA DE VIC

CURSOS PROMOCIÓ 2012

PRESENTACIÓ

L'Esquí de Muntanya és el mitjà que ens ajudarà a moure'ns per l'alta muntanya hivernal.

Amb el curs ampliarem els coneixements per aplicar-los de la millor manera possible, fet que ens permetrà gaudir de l'esquí i l'alpinisme amb més seguretat.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Es demana un nivell d'esquí alpí de viratge paral·lel i coneixement de la muntanya hivernal. Haver fet el curs de nivell 1 o tenir una certa pràctica. Poder fer un mínim de 1000 metres de desnivell positiu.

Aquests coneixements és valoraran en la primera sortida pràctica. En cas de no tenir el nivell mínim exigít no es tornarà l'import de la inscripció.

MATERIAL PER CURSETISTA

- Esquí amb fixacions de muntanya, pells de foca i ganivetes
- Botes d'esquí de muntanya i grampons.
- Roba adient per a l'època hivernal, sac de dormir o màrrega.
- Casc, ARVA, pala i sonda són obligatoris.

Part d'aquest material es pot llogar a les ENTITATS i/o botigues, o bé demanar-lo a la FEEC mitjançant la direcció curs.

NORMES DEL CURS

- Places, de 10 a 15 cursetistes.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2012, tipus D, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs(5 € x dia).
- Edat mínima 16 anys complerts. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada pels pares o tutors.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques ho aconsellen.
- Els viatges, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran a compte de l'alumne.

RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

La relació és d'un instructor per cada 5 alumnes.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

105 € per alumne, preu amb subvenció de la FEEC.
Descompte socis Unió Excursionista de Vic: 10 €

INSCRIPCIONS

Fins el dia 11 de gener de 2012.

Fer l'ingrés adjuntant nom i cognoms, DNI, entitat, ref. CURS NIVELL 2, al compte de La Caixa de Manlleu: 2040 0020 19 8001056614

LLOCS

A totes les Entitats de la REGIÓ VI i a l'Entitat coordinadora

UNIÓ EXCURSIONISTA DE VIC

CASA GALADIES C/ RIERA, 22 – VIC

Telèfon: 93 885 51 20

www.unioexcursionistavic.org

secretaria@unioexcursionistavic.org

PROGRAMA:

GENER

12

PRESENTACIÓ DEL CURS

A les 20 hores al local de la Unió Excursionista Vic
Xerrada de material d'esquí de muntanya.

19

TEÒRICA

Tècniques avançades d'orientació, GPS i preparació d'una sortida.

21 i 22

SORTIDA PRÀCTICA: Cerdanya

Tècniques de progressió, seguretat i orientació en pujada. Elecció de la traçada. Recerca amb ARVA, pala i sonda.

Pernoctació en bungalows al càmping d'Osseja.

TEÒRICA : Primers auxilis

Per aprofitar el dia, es procurarà sortir el divendres al vespre.

FEBRER

2

TEÒRICA

Tècnica alpina.

4 i 5

SORTIDA PRÀCTICA: Pallars

Tècniques alpines aplicades a l'esquí de muntanya. Tècniques de descens.

Pernoctació en refugi.

9

CLOENDA

Lliurament de diplomes

DIRECTOR: ANTONI MASSAGUÉ

Tots els membres de l'equip docent són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya - ECAM.