

Curs d'esquí de muntanya

Nivell 2

5, 7 i 8 de març de 2020



Organitza



Amb el suport



PRESENTACIÓ

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

Curs dirigit a iniciats en l'esquí de muntanya i que vulguin aprofundir, es donaran els coneixements suficients d'esquí de muntanya per practicar-lo amb seguretat i autonomia en sortides de poca dificultat i d'un dia de durada.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Es demana un nivell d'esquí alpí de viratge paral·lel i descens fora pista així com conèixer mínimament l'esquí de muntanya, també un coneixement bàsic de la muntanya hivernal. A nivell físic poder fer un mínim de 800 metres de desnivell.

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 OBLIGATORI PER CURSETISTA

- Esquí de muntanya, pells de foca i ganivetes.
 - Sonda, pala i DVA amb piles noves
 - Casc.
 - Roba d'abric hivernal.
- Part d'aquest material es pot llogar a l'UE Vic i/o botigues.

NORMES DEL CURS

- Places, mínim 10 cursetistes i màxim 18.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC **any 2020**, tipus D, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs (7€ 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 i els àpats aniran a compte de l'alumne.

RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

La relació és d'un instructor per cada 6 alumnes.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

110 € per alumne.

Descompte de 10€ als socis de la Unió Excursionista de Vic: 100 €

INSCRIPCIONS

Inscriure's a través del web www.unioexcursionistavic.org seguint els passos indicats i efectuant el pagament electrònic amb tarja, fins que s'arribi al màxim de places disponibles o bé fins la **data límit : dijous 27 de febrer de 2020 a les 19:00.**

També us podeu inscriure personalment a la secretaria de l'entitat on caldrà fer el pagament amb efectiu o tarja per formalitzar la inscripció. Les places s'adjudicaran per rigorós ordre d'inscripció/pagament.

Unió Excursionista de Vic

"Casa Galadies" C/ Riera 22, Vic
938855120

Mail: escola@unioexcursionistavic.org

PROGRAMA

Dijous 5 de març a les 19:30

Sala d'actes de la Casa Galadies (UE Vic)

Presentació del curs i dels objectius

No es tracta d'una xerrada lectiva i l'assistència és voluntària i servirà per coordinar horaris de les sortides pràctiques i resoldre dubtes.

Dissabte 7 i diumenge 8 de març

Jornada pràctica – lloc i hora a determinar entre el Ripollès i la Cerdanya en funció de la neu i de les condicions meteorològiques

Protocol del DVA

Reconeixement del material i resolució de dubtes

Volta progressiva i volta "maria"

Progressió amb eficiència, el lliscament

Les ganivetes

Observació de l'entorn (neu, meteo, allaus...)

Progressió amb seguretat, planificació d'un itinerari

Pràctica d'autorescat

Direcció del curs: Antoni Massagué

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya-**ECAM**