

ESQUÍ DE MUNTANYA

Clínic de perfeccionament

11 i 12 de gener de 2020



PRESENTACIÓ

Aquesta clínic està dirigit a tots aquells esquiadors de muntanya que disposant d'un nivell mig-alt d'esquí de muntanya vulguin adquirir nous coneixements i perfeccionar les tècniques de ascens i descens.

Es tracta de dues jornades complertes on es tractaran conceptes tècnics d'esquí de muntanya, tant en progressió com en descens.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Al tractar-se d'un cap de setmana complert, hi haurà dues jornades amb parts pràctiques sobre la neu, parts teòriques i visionats de vídeo. Tot i no ser necessari un nivell molt alt d'esquí, serà necessari disposar de coneixements bàsics d'esquí de muntanya i ser capaç de desplaçar-se en ascensió i esquiar per pendent de dificultat mitjana. El nivell d'esquí de descens necessari haurà de permetre esquiar per diferents pistes sent capaç de realitzar viratges en paral·lel de diferents radis amb fluïdesa i a velocitat mitjana (viratge paral·lel llarg i mig-curt).

UBICACIÓ

Les jornades de perfeccionament es realitzaran a Queralbs i a Núria. Serà possible pernoctar a l'alberg La Farga de Queralbs. Tel 972.72.73.88 **(prèvia reserva que haurà de realitzar cada cursetista amb un cost de 15€ per dormir i dret a cuina).**



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
(Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada)



MATERIAL PER CURSETISTA

- Material d'esquí de muntanya personal
- Serà obligatori l'ús del casc.

NORMES DEL CURS

- Places, mínim 6 cursetistes i màxim 10.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2020, tipus E/D, o tramitar una assegurança de dia amb la compra del forfait.
- 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 i la ubicació, si les condicions ho aconsellen.
- Els viatges i els àpats aniran a compte de l'alumne.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

140 € per alumne.

Inclou:

- Cremallera de Núria (dissabte 11 i diumenge 12)
- Forfait estació de Núria dissabte 11
- Formació teòrica i pràctica en:
 - Progressió eficient
 - Tècnica de descens (perfeccionament)
 - Formació allaus i seguretat

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 9 de gener de 2020.

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

11 de Gener

8:50 Cremallera Queralbs-Núria

10:00 – 14:00 Formació pràctica en perfeccionament de tècnica de descens (Estació d'esquí de Núria)

14:00 – 16:00 Dinar i lliure

16:00 – 18:00 Teòrica i visionat de vídeos personals (tècnica de descens)

18:20 Cremallera Núria-Queralbs

20:00 Sopar

21:30 – 23:00 Teòrica seguretat i allaus

12 de Gener

8:50 Cremallera Queralbs-Núria

10:00 – 12:00 Formació pràctica en progressió eficient d'ascens

12:00 – 15:00 Formació pràctica en seguretat i allaus

15:20 Cremallera Núria-Queralbs

16:00 Dinar i cap a casa

Formadors:

Roger Molist i Marc Pujol