Curs d'esquí de muntanya

Nivell 1

11 febrer / 13 i 14 de febrer de 2021



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 als que no l'han practicat i on es donaran els coneixements bàsics d'esquí de muntanya per començar a practicar-lo en terrenys simples i en circuits marcats.

Aquest curs té continuïtat amb el de nivell 2 on la finalitat és que l'alumne sigui autònom per planificar i moure's en itineraris més ambiciosos.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Es demana un nivell d'esquí alpí de viratge paral·lel i un coneixement bàsic de la muntanya hivernal. A nivell físic poder fer un mínim de 500 metres de desnivell.

Aquests coneixements és valoraran en la primera sortida pràctica. Un cop iniciat el curs no es tornarà l'import de la inscripció.

MATERIAL OBLIGATORI PER CURSETISTA

-Esquís 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 2021**, 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 4 de febrer de 2021 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 ordre d'inscripció/pagament.

Unió Excursionista de Vic
"Casa Galadies" C/ Riera 22, Vic
938855120
Mail: escola@unioexcursionistavic.org

PROGRAMA

Dijous 11 de febrer a les 19:30

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

Presentació del curs i dels objectius, material.

Xerrada lectiva, servirà per coordinar horaris de les sortides pràctiques i resoldre dubtes en relació al material a portar o si cal llogar-lo.

Dissabte 13 i diumenge 14 de febrer

Jornades pràctiques – 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
Col·locació pells
Progressió bàsica
Lliscament
Volta progressiva
Volta "maria"
Les ganivetes
Progressió amb seguretat en una estació d'esquí

Direcció del curs: Pep Bisquert

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