

Curs d'esquí de muntanya

Nivell 2

3, 5 i 6 de març de 2022



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.

Organitza



Amb el suport



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

- 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 2022**, 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 25 de febrer de 2022 a les 20:00**.

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

Dijous 3 de març a les 20:00

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

Presentació del curs i dels objectius.

No es tracta d'una xerrada lectiva, però és recomanable l'assistència, ja que servirà per coordinar els horaris de les sortides pràctiques, i resoldre dubtes.

Dissabte 5 i diumenge 6 de març

Jornada pràctica – lloc i hora a determinar a 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.

Direcció del curs: Pep Bisquert

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

PROGRAMA