

Jornada tècnica

Progressió amb raquetes de neu

3 i 6 de febrer de 2022



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

PRESENTACIÓ

Jornada tècnica dirigida a totes aquelles persones que desitgin adquirir coneixements bàsics de progressió en terreny nevat amb raquetes de neu.

Les raquetes de neu permeten accedir a la muntanya hivernal amb molta facilitat, però cal tenir uns coneixements bàsics per minimitzar el risc i fer-ho amb la màxima seguretat.

- Quin tipus de raquetes necessito?
- Com haig de progressar en diferents tipus de pendents i amb diferents tipus de neu?
- Quins són els principals perills que haig de tenir en compte a la muntanya hivernal?
- Cal portar DVA, pala i sonda?

Aquestes són algunes de les qüestions que es resoldran, així com es posaran en pràctica les diferents tècniques bàsiques de progressió en terreny nevat de baixa dificultat.

Jornada teòrica: 3 de febrer de 2022 a les 19:00
Lloc: UEVic C/ de la Riera 22, Vic

Jornada pràctica: 6 de febrer de 2022
Lloc: A concretar depenent de les condicions nivometeorològiques

Preu soci: 45 €
Preu no soci: 50 €
Preu soci no federat: 52 €
Preu no soci no federat: 57 €

Places disponibles: mínim 5 – màxim 10
Inscripció per la web fins el: 28/01/2022
Direcció del curs: Alba Rovira (Tècnica ECAM)

www.unioexcursionistavic.org

MATERIAL PER CURSETISTA

- Roba d'abric hivernal.
- Botes de muntanya hivernal
- Raquetes i pals
- Casc.

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

NORMES DEL CURS

- Places: mínim 5 – màxim 10
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2022, tipus C/D/E, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs (7€/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 10 alumnes.

INSCRIPCIONS

Inscriure's a través del web www.unioexcursionistavic.org seguint els passos indicats i efectuant el pagament electrònic amb targeta, fins que s'arribi al màxim de places disponibles o bé fins la data límit : 28 de gener de 2022.

També us podeu inscriure personalment a la secretaria de l'entitat on caldrà fer el pagament amb efectiu o targeta per formalitzar la inscripció.

Les places s'adjudicaran per rigorós ordre d'inscripció/pagament.

OBJECTIUS

- Conèixer el món de les raquetes de neu i la muntanya hivernal.
- Aprendre a progressar amb raquetes en diferents tipus de neu i diferents pendents amb la màxima seguretat.
- Identificar els perills que comporta el terreny innivat i minimitzar-los en la mesura del possible.
- Aprendre a escollir l'itinerari més segur per desplaçar-nos per terreny innivat amb raquetes.

PROGRAMA

Dijous 3 de febrer a les 19:00

Jornada teòrica – Vic: Sala d'actes de la Casa Galadies
Presentació del curs i dels objectius

- Conceptes bàsics sobre muntanya hivernal
- Les raquetes de neu: breu història i tipus
- La neu i el terreny innivat
- Com progressar amb seguretat amb diferents tipus de neu i diferent inclinació del pendent
- Escollir l'itinerari més adient per la progressió amb raquetes de neu
- Pros i contres de les raquetes de neu

Diumenge 6 de febrer

Jornada pràctica – **lloc a concretar*

- Observació del terreny i el tipus de neu
- Escollir l'itinerari més adequat per la progressió amb raquetes
- Progressió en diferents situacions i diferents tipus de terreny
- Cloenda i sessió de dubtes i preguntes