

# Curs d'esquí de muntanya

## Nivell 1

10 febrer / 12 i 13 de febrer de 2022



### PRESENTACIÓ

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

Curs dirigit als no iniciats o usuaris esporadics sense tècnica.

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 lliures mes enllà de les estacions d'esquí i muntanya.

Organitza



Amb el suport



### 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

- Esquí de muntanya, pells de foca i ganivetes.
  - Botes i bastons llargs.
  - Sonda, pala i DVA amb piles noves
  - Casc.
  - Roba i complements d'abrigar hivernals.
- Part d'aquest material (pack DVA) es pot llogar a la UE Vic i a les 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](http://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 a la **data límit : dijous 3 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 targeta 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](mailto:escola@unioexcursionistavic.org)

## PROGRAMA

### Dijous 10 de febrer a les 20:00

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

#### Sessió lectiva

Presentació del curs i dels objectius.  
Material bàsic per l'activitat.  
Dubtes i consells pel lloguer.  
Concreció i coordinació de les sortides pràctiques.

### Dissabte 12 i diumenge 13 de febrer

Jornades pràctiques – lloc i hora a determinar entre el Ripollès i la Cerdanya en funció de les condicions nivometeorològiques.

Reconeixement del material  
Col·locació pells  
Protocol del DVA  
Progressió bàsica  
Lliscament  
Volta progressiva  
Volta "maria"  
Les ganivetes  
Progressió amb seguretat en una estació d'esquí

**Direcció del curs:** Lluís Santanach

Instructors membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya-**ECAM**