

# Curs d'esquí de muntanya

## Nivell 2

### 2, 4 i 5 de març de 2023



#### PRESENTACIÓ

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

Curs dirigit als iniciats en l'esquí de muntanya de nivell 1 que vulguin assolir coneixements suficients per practicar-lo amb autonomia i seguretat fora de zones controlades. Conèixer els riscos, el terreny, les condicions i el grup són essencials per preparar i gaudir d'una sortida d'una jornada en itineraris de baixa dificultat.

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 tècnicament l'esquí de muntanya. També un coneixement bàsic de la muntanya hivernal. En l'àmbit físic, poder fer un mínim de 800 metres de desnivell.

Aquests coneixements es 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

- Esquí de muntanya, pals llargs, pells de foca i ganivetes.
- DVA amb piles noves, sonda i pala (pac de seguretat)
- Casc.
- Roba d'abrigar hivernal.
- Grampons.

## NORMES DEL CURS

- Places, mínim 7 cursetistes i màxim 12.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC **any 2023**, tipus D, o tramitar una assegurança temporal FEEC pels dies del curs.
- 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

170 € per alumne.

**Descompte de 20 € als socis U.E.Vic**

**Pac de seguretat gratuït als socis U.E.Vic (6 unitats disponibles)**

Soci federat 150 €

Soci no federat 158 €

No soci, federat 170 €

No soci, no federat 178 €

## 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 23 de febrer de 2023 a les 24:00**.

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 rigorós 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 2 de març a les 19:30

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

Presentació del curs i dels objectius.

«Preparació d'una sortida»

Xerrada lectiva d'assistència obligatòria. També servirà per coordinar horaris de les sortides pràctiques i resoldre dubtes.

### Dissabte 4 i diumenge 5 de març

Jornada pràctica: 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 de seguretat.
- Autorrescat en accident d'allau.
- Progressió amb eficiència, el lliscament, les conversions i la traça segura.
- Transicions esquís, grampons, esquís.
- Observació de l'entorn i condicions (terreny, allaus, neu, meteo) fora de les estacions d'esquí.
- Planificació de l'itinerari, presa de decisions i gestió de grup.
- Seguretat i recursos en descens.

**Direcció del curs:** Lluís Santanach.

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