

Curs d'esquí de muntanya

Nivell 1

8 febrer / 10 i 11 de febrer de 2024



Organitza: **UNIÓ EXCURSIONISTA VIC**

Amb el suport



PRESENTACIÓ

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

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 d'una jornada de baixa dificultat.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

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

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

NORMES DEL CURS

- Places, mínim 7 cursetistes i màxim 12.
- Caldrà tenir la llicència esportiva FEEC any 2024, 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, pernoctacions i 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 176 €

No soci, no federat 184 €

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 a la data límit: dijous 1 de febrer de 2024 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.

PROGRAMA

Dijous 8 de febrer a les 19:30

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

Presentació del curs i xerrada lectiva de material per a l'esquí de muntanya.

Servirà per coordinar horaris de les pràctiques i resoldre dubtes amb relació al material a portar o si cal llogar-lo.

Dissabte 10 i diumenge 11 de febrer

Jornades pràctiques – lloc i hora a determinar. Cerdanya o

Capcir depenent de les condicions nivo-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

Bons hàbits en l'ús del medi natural

Direcció del curs: Lluís Santanach Noguera

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

Unió Excursionista de Vic

"Casa Galadies" C/ Riera 22, Vic

938855120

Mail: escola@unioexcursionistavic.org