

Curs d'esquí de muntanya

Joves

14 març / 16 i 17 de març de 2024



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.

L'objectiu d'aquest curs és donar les nocions bàsiques sobre material i tècniques de progressió d'esquí de muntanya i una iniciació a les pràctiques de seguretat.

Organitza:



Amb el suport



MATERIAL OBLIGATORI PER CURSETISTA

- Esquís de muntanya, pals llargs, pells de foca i ganivetes.
- Casca i ulleres de sol.
- 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 7 anys i edat màxima 16 anys.
- 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 7 de març 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 14 de març 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 16 i diumenge 17 de març

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: Erola Bisquert Parés

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