

PROPERA CURSOR DE LA REGIÓ VI:

Progressió per crestes		Del 30 de març al 2 d'abril	Centre Excursionista Taradell
Escalada	Nivell 1	Del 13 al 28 de maig	Unió Excursionista de Vic
Escalada	Nivell 2	Del 13 al 28 de maig	Unió Excursionista de Vic

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ VI:

CLUB ESQUÍ Cerdanya Skimo Team – CLUB EXCTA. Cerdanya (Grec) – CLUB POLIESPORTIU PUIGCERDÀ (SE) – LA MOLINA CLUB D'ESPORTS – ASS. ESP. CENTRE ALPÍ “VALL DEL SEGADELL” – ASS. ESP. VIDABONA – ASS. EXCTA. PLANOLES – CLUB ESP. DE MUNTANYA VALL DE CAMPRODON – CLUB ESQUÍ FONTALBA (SE) – CLUB EXCTA. RIPOLL – GRUP EXCTA. CAMPDEVÀNOL – SKI CLUB CAMPRODON (SE) – UNIÓ EXCTA. SANT JOAN DE LES ABADESSES – AMICS DE LES CIÈNCIES DE LA TERRA I DE L'ESPAI (SE) – ASS. ESP. DIEDRE – ASS. EXCTA. DE VILADRAU KD1/2H – CENTRE EXCTA. ESQUIROL – CENTRE EXCTA. HOSTALET DE BALENYÀ – CENTRE EXCTA. SERRAGRENYADA – CENTRE EXCTA. TARADELL – CENTRE EXCTA. TONA – CENTRE EXCTA. TORELLÓ – CLUB CENTRE EXCTA. CENTELLES – CLUB EXCTA. CALDETENES – CLUB EXCTA. DE SANT QUIRZE – CLUB EXCTA. SEVA – CLUB EXCTA. VIA FORA – CLUB EXCTA. VOLTREGANÈS ARS – GRUP EXCTA. MANLLEU – UNIÓ EXCTA. PRATS – UNIÓ EXCTA. VIC.



CURS D'ESQUÍ DE MUNTANYA

Del 1 al 14 de març

ORGANITZA:



NIVELL 2

UNIÓ EXCURSIONISTA DE VIC

AMB EL SUPORT DE :



Generalitat
de Catalunya



CURSOS DE PROMOCIÓ 2017

PRESENTACIÓ

L'Esquí de Muntanya és el mitjà que ens ajudarà a moure'ns per l'alta muntanya hivernal. Amb el curs ampliarem els coneixements per aplicar-los de la millor manera possible, fet que ens permetrà gaudir de l'esquí i alpinisme amb més seguretat.

NIVELL ESPORTIU – NIVELL 2

Es demana un nivell d'esquí alpí de viratge en paral·lel i coneixement de la muntanya hivernal. Haver fet el curs de nivell 1 o tenir pràctica. Poder fer un mínim de 1000 metres de desnivell positiu.

Aquests coneixements és valoraran en la primera sortida pràctica. En cas de no tenir el nivell mínim exigít no es tornarà l'import de la inscripció.

MATERIAL PER CURSETISTA

- Esquís amb fixacions de muntanya, pells de foca i ganivetes.
- Botes d'esquí de muntanya, grampons i piolet.
- Roba adient per l'època hivernal, sac de dormir o màrrega.
- Casc, ARVA, pala i sonda són obligatoris.

Part d'aquest material es pot llogar a les ENTITATS i/o botigues, o bé demanar-lo a la FEEC mitjançant la direcció del curs.

NORMES DEL CURS

- Places: mínim 8, màxim 16 cursetistes.
- Caldrà tenir el carnet federatiu anual de la FEEC any 2017, tipus D, o tramitar un carnet 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.
- El participant assumeix doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li doni per part del professorat.
- Els viatges, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran a compte de l'alumne.

INSTRUCTOR/ALUMNE

La relació és d'un instructor per cada quatre alumnes.

INSCRIPCIÓ:

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: dilluns 27 de febrer de 2017.

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 VIC

Casa Galadies, C/ Riera 22

08500 – Vic

www.unioexcursionistavic.org

Telèfon: 938 855 120

Mail: escola@unioexcursionistavic.org

PROGRAMA

MARÇ

- | | |
|----------------|---|
| 1 | Presentació del curs.
A les 20 hores al local de la Unió Excursionista Vic.
Xerrada de material d'esquí de muntanya (opcional). |
| 3 | Sessió teòrica: Tècniques avançades d'orientació i GPS, preparació d'una sortida. |
| 4 i 5 | Sortida pràctica: La Cerdanya.
Tècniques de progressió, seguretat i orientació en pujada. Elecció de la traçada. Recerca amb ARVA, pala i sonda.
Sessió teòrica: primers auxilis. |
| 9 | Sessió teòrica: Tècnica alpina (obligatòria). |
| 11 i 12 | Sortida pràctica: Pallars.
Tècniques alpines aplicades a l'esquí de muntanya.
Tècniques de descens. Pernoctació en refugi. |
| 14 | Cloenda. Lliurament de diplomes. |

DIRECTOR: Antoni Massagué

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya (ECAM).

DRETS D'INSCRIPCIÓ (Subvencionat per la FEEC)

120 € per alumne, preu amb subvenció de la FEEC. Descompte de 10€ als socis UE Vic.

135 € per alumne sense carnet federatiu anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost del carnet temporal).

Programa “Dona i esport”: es retornarà aproximadament el 20% de la inscripció a aquelles dones amb carnet federatiu anual FEEC i que omplin correctament la documentació.