

Curs d'iniciació a l'esquí de muntanya



Modalitat: Esquí de muntanya

Nivell: Iniciació

Objectius: Dotar a l'alumne d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin realitzar amb seguretat, ascensions amb esquís de muntanya de baixa i mitjana dificultat de forma autònoma.

Pràctiques:

- **Diumenge 17 de gener, Puigllançada:**
 - Equipament i material necessari., col·locació de pells i ARVA.
 - Tècniques bàsiques de progressió: posició de cames, braços, lliscament, voltes maria, etc...
 - Tècniques de descens.
- **Diumenge 21 de febrer, Montmalús:**
 - Nivologia i Allaus
 - Repàs primer dia.
- **Diumenge 28 de març, Pic de Coume d'Or:**
 - Seguretat en muntanya hivernal, grampons, piolet, autodetenció.
 - Cartografia i orientació.
 - Repàs de tot el temari.

Places: 15 alumnes

Informació General

Ràtio: 1 vocal instructor per a cada 5 alumnes.

Material necessari per l'activitat per part de l'alumne: Equipament adient per a l'activitat. Esquís, ganivetes, pells, ARVA, pala, sonda i grampons.

Nivell esportiu mínim i experiència: Esquiar amb desimboltura i seguretat per qualsevol tipus de pista. Condició física per a poder superar desnivells de 800 m./dia sense problemes.

Assegurança obligatoria, possibilitat de pernoctació en el refugi de Pedraforca en La Molina.

El preu serà:

Socis de neu: 60 euros • **Socis agrupació:** 75 euros • **No socis:** 100 euros.

Oferta nou Socis:

130 euros • Inclou alta agrupació, cuota anual secció de neu, agrupació i curset.