

ENTITATS DE LA REGIÓ IX:

CENTRE EXCTA. ALTA RIBAGORÇA – CLUB EXCTA. VILALLER – CLUB ATLÈTIC SANTA FE – GRUP EXCTA. OLIANA – UNIÓ EXCTA. URGELLENCA – CLUB D'ESQUÍ LA POBLA DE SEGUR (SE) – SOCIETAT AMICS DE LA MUNTANYA – ASS. ESP. PALLARS (SE) – CLUB CENTRE EXCTA. MOYATISTAN – CLUB EXCTA. RIALP – ESPOT ESQUÍ CLUB VALLS D'ÀNEU – ARAN NÒRDIC ESQUÍ CLUB – ASS. EXCTA. MONTANHA ARAN CLUB – CLUB ALPÍ ARANÈS – CLUB ARANÈS D'ESPORTS D'IUERN (SE) – CLUB ESQUÍ VAL D'ARAN (SE) - CLUB EXCTA. ARAN



CURS D'ESQUÍ DE MUNTANYA

Del 23 de gener al 5 de febrer

NIVELL 1

ORGANITZA:



UNIÓ EXCURSIONISTA URGELLENCA

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 donarem els coneixements bàsics de l'esquí de muntanya per començar a fer sortides fàcils amb autonomia.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

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

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

- Esquí amb fixacions de muntanya, pells de foca i ganivetes.
- Botes d'esquí de muntanya i grampons.
- Roba adient per a 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, de 8 a 16 cursetistes.

-Cal tenir un carnet federatiu anual de la FEEC any 2017, tipus D, o tramitar un carnet temporal pels dies del curs (aprox. 5 € per dia).

-Edat mínima 16 anys. 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 pernactacions, inclòs el refugi, aniran a compte de l'alumne.

RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

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

DRETS D'INSCRIPCIÓ (Subvencionat per la FEEC)

120 € per alumne amb carnet federatiu anual de la FEEC.

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

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

UNIÓ EXCURSIONISTA URGELLENCA

Apartat de correus 40, 25700 La Seu d'Urgell

www.ueu.cat / info.ueu@gmail.com

PROGRAMA

GENER

Dilluns 23 Presentació del curs i formalització d'inscripcions.
Sessió teòrica: Material i equip d'esquí de muntanya.

Divendres 27 Sessió teòrica: Tècniques de progressió.

Dissabte 28 Sortida pràctica: Pic de Montmalus.
Progressió amb pells de foca amb esquí i ganivetes.

Diumenge 29 Sortida pràctica: Pic de Casamanya.
Progressió sobre una aresta.
Progressió amb grampons i piolet.

FEBRER

Divendres 3 Sessió teòrica: Prevenció de perills, allaus, pendents fortes.

Dissabte 4 Sortida pràctica : Bony de la Pala de Jan.
Pràctiques amb ARVA.

Diumenge 5 Sortida pràctica: Pic de la Serrera.
Interpretació d'un itinerari.

Cloenda del curs. Lliurament de diplomes i refrigeri.

La presentació i les sessions teòriques es duran a terme a les 20h al Centre Cívic de La Seu d'Urgell.

DIRECTOR: Joan Gracia Coca.

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

INSCRIPCIÓ: Fins al 23 de gener de 2017.