



Curs d'Esquí de Muntanya Nivell I

Dates: 11-12 i 19-19 Febrer 2012



Curs adreçat a tots els que us agrada la muntanya i la voleu conèixer amb una altre modalitat esportiva: l'esquí de travessa.

Aprendreu noves tècniques ,conceptes i a moure-us amb seguretat, per aplicar-les al terreny cobert de neu. Ascensions de baixa dificultat amb esquís de muntanya de forma autònoma, amb pernoctació a refugi d'alta muntanya guardat.

Els nostres objectius: compartir moments agradables. Esperem aconseguir-ho amb la vostre ajuda.

Informació e Inscripcions:

Centre Excursionista Montserrat

Carrer Vilanova 24

08241 Manresa

Horari de secretaria:

DILLUNS, DIMARTS i DIJOUS de 18:00 h. a 21:00 h.

Telèfon: 93 872 53 12

Fax: 93 872 53 12

Correu electrònic: secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat



CURS D' INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA

NIVEL I

(Dates 11-12 i 18-19 Febrer 2012)

PRESENTACIÓ

Curs dirigit a tots els amants de la muntanya que la volen conèixer amb una altre modalitat esportiva, l'esquí de travessa.

Aprendre noves tècniques i conceptes i aplicar-les al terreny de la muntanya nevada, moure's amb un mitjà nou amb seguretat, ascensions amb esquís de muntanya de baixa dificultat de forma autònoma, amb pernoctació a refugi d'alta muntanya amb guarda.

Compartir moments agradables, son nostres objectius, esperem aconseguir-ho amb la vostre ajuda.

REQUISITS PER ACCEDIR AL CURS

Ser soci de qualsevol club adherit a la FEEC

Disposar de la federativa amb la modalitat D de l'any vigent.

Nivell d'esquí suficient (viratge fonamental perfeccionat) per baixar per pendents de nivell mig.

Tenir una forma física acceptable.

Dominar uns mínims coneixements de muntanya.

REGLAMENT

La quota d'inscripció del Curs d'Iniciació d'Esquí de Muntanya es de 45 €pels socis del CEM i 55 €pels no socis.

Tots els alumnes estan obligats a seguir les indicacions dels monitors en qüestió de tècnica i seguretat.

El Centre no es responsabilitzarà de las lesions que puguin causar els alumnes a terceres persones.

L'Organització podrà canviar el programa del Curs per causes meteorològiques o de seguretat.

Desplaçaments, allotjament, àpats i remuntadors, van a càrrec de l'alumne.

MATERIAL NECESSARI

-Esquís de travessa

-Bastons, pells de foca y ganivetes

-Botes de travessa

-Mochilla, roba d'abric adient, guants, gorro y ulleres.

-A.R.V.A. (Aparell de rescat de víctimes d'allaus), sonda i pala.

-Piolet, grampons, casc.

-Material necessari per una jornada a la neu

PROGRAMA DEL CURS

DIVENDRES 11 20,00 HORES

1. Presentació al local del C.E.M. del curs.

- Presentació del curs i els seus objectius
- Presentació dels participants: Monitors i alumnes
- Logística del curs y del material necessari dels participants

DISSABTE 12 09,00 HORES

Estació d'esquí a concretar, tècnica d'esquí, formació de grups.

Tècnica d'esquí fora pista i adaptació a tot tipus de neus i pendent

Material necessari: el de travessa amb mochilla, sense piolet ni grampons.

Menjar i beguda per la jornada.

1. Sessió pràctica nº1:

TÈCNIQUES DE DESCENS FORA DE PISTA

- a. Posició fonamental
- b. Conducció dels esquís
- c. Volta maria de cara al pendent
- d. Diagonal
- e. Derrapatge
- f. Escaleta
- g. Tisora
- h. Descens en cunya
- i. Viratge fonamental

16,30 Hores fi de pràctiques

Trasllat a l'Alberg

2. Sessió teòrica nº2:

MATERIAL I EQUIP BÀSIC PER L'ESQUI DE MUNTANYA

- Conferència sobre material i equip bàsic per la pràctica de l'esquí de muntanya, orígens, evolució, utilització, característiques tècniques, conservació, manteniment i criteris de decisió de compra.

3. Sessió teòrica nº 3

CONEXEMENT DEL MEDI

- a) Meteorologia
- b) Nivologia
- c) Allaus

Fi de jornada

DIUMENGE 13 08,00 HORES

Desplaçament a la zona de pràctiques.

Material necessari: el de travessa amb mochilla,

Menjar i beguda per la jornada.

4. Sessió pràctica nº2

TÈCNIQUES DE PROGRESSIÓ

- j. Transports dels esquís
- k. Tècniques de progressió amb els esquís als peus
 - I Pas elemental
 - II Traça directa
 - III Volta progressiva
 - IV Volta maria
- l. Pràctiques sobre seguretat
 - I Protocol de l'ARVA
 - II Recerca amb l'ARVA

16,00 Hores fi de pràctiques
Fi de jornada i tornada.

DISSABTE 19 08,00 HORES

Recorregut d'aplicació per pendents de nivell mig cap el cim.....

Material necessari: el de travessa amb mochilla, grampons i piolet

5. Sessió pràctica nº3

TÈCNICA ALPINA APLICADA A L'ESQUI DE MUNTANYA

- a. Protocol de l'ARVA
 - i. Abans d'iniciar el desplaçament, fer el protocol de l'ARVA
- b. Ascensió i pràctiques
 - i. Ascensió curta i descens pel mateix itinerari, amb aplicació de totes les diferents tècniques de progressió per a la pujada, seguretat i descens amb els esquís
 - ii. Es faran grups d' alumnes en funció del nivell físic i s'evolucionarà de forma independent.
 - iii. Repàs de les tècniques de seguretat i progressió de pujada
 - iv. Pràctiques de grampons i piolet
 - v. Pràctiques de nusos
 - vi. Pràctiques de ràpel
 - vii. Pràctiques d'ancoratges
- c. Descens de pendents de nivell mig i canvi de neus

16,30 Hores fi de pràctiques

Trasllat a l'Alberg

6. Sessió teòrica nº3 **SEGURETAT A L'ALTA MUNTANYA**

- a. Coneixements dels perills més important de l'alta muntanya
 - I Perills objectius
 - II Perills subjectius
- b. Interpretació de plànols i orientació

7. Planificació de la jornada següent , ascensió a realitzar i pràctiques

Fi de jornada

DIUMENGE 20 08,00 HORES

Recorregut d'aplicació per pendents de nivell mig cap el cim.....

Material necessari: el de travessa amb mochilla, grampons i piolet, bagues de cordino, mosquetons, cordes i arnesos

8. Sessió pràctica nº4

APLICACIÓ DE LES DIVERSES TÈCNiques DURANT UNA ASCENSIÓ

- a. Ascensió a un cim i descens pel mateix itinerari, amb aplicació de totes les diferents tècniques possibles de progressió de pujada, seguretat i descens amb els esquís
 - i. Es faran grups d' alumnes en funció del nivell físic i s'evolucionarà de forma independent.

- ii. Repàs de les tècniques de seguretat i progressió en pujada
- b. Descens de pendents de nivell mig i canvi de neus

13,00 Hores fi de pràctiques

Realització del Test-2 pels alumnes

Lliurament de diplomes d'assistència al curs

Lliurament de dossiers e informació interessant (telèfons dels participants, altres cursos,etc...)

Àpat de cloenda

Retorn

INSTRUCTORS

Els monitors del curs són titulats (FEEC-ECAM)