



# *Curs d'Esquí de Muntanya Nivell II*

**Dates: 24-25, 30 Març i 01 Abril 2012**



Curs adreçat a tots els que heu provat l'esquí de muntanya i voleu millorar. Per aprendre i dominar les tècniques de l'esquí de travessa. Ascensions de baixa dificultat de forma autònoma, amb pernoctació en refugi d'alta muntanya, sense guarda.

## **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](mailto:secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat)



**CURS D'ESQUÍ DE**  
**MUNTANYA**

**NIVEL II**

(Dates 24-25 i 31-01 Mars,Abril 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 per un mitjà nou amb seguretat, ascensions amb esquís de muntanya de baixa dificultat de forma autònoma, que vulguin adquirir mes coneixements i perfeccionar la tècnica, per gaudir amb seguretat i dominar les tècniques de l'esquí de travessa, amb pernoctació en refugi d'alta muntanya sense guarda.

## **REQUISITS PER ACCEDIR AL CURS**

Ser soci de qualsevol club adherit a la FEEC

Disposar 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 € per socis del CEM i 55 € per 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 Curso por 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 23- 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 24- 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 pendents

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
  - j. Viratge paral·lels
  - k. Altres viratges i alternatives

16,30 Hores fi de pràctiques

Trasllat a l'Alberg

2. Sessió teòrica nº 2 **CONEIXEMENT DEL MEDI**
  - a) Meteorologia
  - b) Nivologia
  - c) Allaus
3. Sessió teòrica nº3 **SEGURETAT EN L'ALTA MUNTANYA**
  - a. Coneixements dels perills més important de l'alta muntanya
    - i. Perills objectius
    - ii. Perills subjectius
  - b. Interpretació del planells i Orientació

Fi de jornada

## DIUMENGE 25-08,00 HORES

Desplaçament a la zona de pràctiques.

Material necessari: el de travessa amb mochilla,

Menjar i beguda per la jornada.

4. Sessió pràctica nº2 **TECNIQUES DE PROGRESSIÓ**
  - a. Transports dels esquís
  - b. Tècniques de progressió amb els esquís als peus
    - i. Pas elemental
    - ii. Traça directa
    - iii. Volta progressiva
    - iv. Volta maria
  - c. Pràctiques sobre seguretat
    - i. Protocol de l'ARVA
    - ii. Recerca amb l'ARVA

16,00 Hores fi de pràctiques

## DISSABTE 31- 08,00 HORES

Pernocta en un refugi de muntanya sense guardar

Material necessari: el de travessa amb mochilla, grampons i piolet i material per poder realitzar la pernocta i les àpats

### 1. Sessió pràctica nº3 **TÈCNICA ALPINA APLICADA A L'ESQUI DE MUNTANYA**

- a. Protocol de l'ARVA
  - i. Abans d'Iciàr el desplaçament, fer el protocol de l'ARVA
- b. Ascensió i pràctiques
  - i. Ascensió curta fins a un refugi de muntanya sense guarda. Aplicació de totes les diferents tècniques de progressió per a la pujada, seguretat i descens amb els esquís
  - ii. Es faran grups de alumnes en funció del nivell físic i evolucionarà de forma independent.
  - iii. Repàs de les tècniques de seguretat i progressió en pujada
  - iv. Pràctiques de grampons i piolet
  - v. Pràctiques de nusos
  - vi. Pràctiques de ràpel
  - vii. Pràctiques d'ancoratges

15,30 Hores fi de pràctiques

2. Acabada la jornada, una vegada instal·lats a l'allotjament on es pernoctarà es farà la planificació de la jornada següent , ascensió a realitzar i pràctiques

Fi de jornada

## DIUMENGE 01- 08,00 HORES

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

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

### 1. Sessió pràctica nº4 **APLICACIÓ DE LES DIVERSES TÈCNQUES DURANT UNA ASCENSIÓ**

- a. Ascensió a un cim i descens pel mateix itinerari, amb aplicació de totes les diferents tècniques possibles de progressió per a la pujada, seguretat i descens amb els esquís
  - i. Es faran grups de alumnes en funció del nivell físic i 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)