



Amb el suport de



Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
Secretaria de Joventut



TAST

Tècniques de descens fora pista / Raquetes de neu

28 de febrer del 2010

Organitza: ASSOCIACIÓ D'ENTITATS EXCURSIONISTES DEL BAIX LLOBREGAT.

Presentació:

L'Esquí de muntanya i les raquetes, són els mitjans que ens ajudaran a moure'ns per l'alta muntanya Al hivern amb relativa facilitat i seguretat.

Objectius:

Dotar als alumnes d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin realitzar amb seguretat activitats de baixa i mitjana dificultat de forma autònoma.

Continguts esquí:

- Posició fonamental.
- Conducció dels esquís.
- Volta Maria de cara al pendent.
- Diagonal.
- Derrapatge.
- Escaleta.
- Tisora.
- Descens en cunya.
- Viratge fonamental.

Continguts raquetes:

- Les raquetes de neu.
- Tècniques de progressió.

Material que ha de portar l'alumne:

- Material individual: Esquis / Raquetes , bastons.
- Equip individual: Botes d'esquí / muntanya, motxilla, guants, mitjons, gorra pel sol i pel fred, casc (recomanable per l'esquí), ulleres de sol, pantalons i jaqueta paravent, protecció solar i del fred.

Drets d'inscripció:

Joves menors de 25 anys del Baix Llobregat
Majors de 25 anys del Baix Llobregat
Joves menors de 25 anys de fora de la Comarca
Majors de 25 anys de fora de la Comarca

Esquí

40 Euros.
50 Euros.
50 Euros.
60 Euros.

Raquetes

15 Euros.
25 Euros.
25 Euros.
30 Euros.

Esquí alpi (forfait + transport) descompte de 5 Euros.

A tots els que no estiguin Federats en la modalitat corresponent, se'ls hi cobrarà un suplement de 5 Euros per l'assegurança temporal.

Inscripcions

Fins el 21 de febrer del 2010.

Lloc: <http://www.aeebl.org/>

Compte bancari ingrés: 2081-0075-16-3300008547

Aquesta és una activitat esportiva que requereix uns mínims de forma física i tècnica i que es desenvolupa en el medi natural; el participant assumeix doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li donin per part del professorat.

El desenvolupament d'aquesta activitat està condicionada a les dificultats dels medi i als factors meteorològics, per la qual cosa la Direcció podrà modificar o fins hi tot suspendre parcialment aquest programa si es creu convenient per a la seguretat de tots als assistents.



Amb el suport de



Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
Secretaria de Joventut



Associació d'Entitats Excursionistes del Baix Llobregat