

Curs d'Esquí de Muntanya Nivell 1 Referència: 1106emu1

Organitza: 4.000 PEUS Associació Excursionista Collbató.

Presentació:

L'Esquí de muntanya és el mitjà que ens ajudarà a moure per l'alta muntanya a l'hivern, amb relativa facilitat i seguretat.

Es demana un nivell d'esquí alpí de viratge paral·lel i coneixement de la muntanya.

Objectius del curs:

Dotar als alumnes d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin realitzar amb seguretat ascensions amb esquís de muntanya de baixa dificultat de forma autònoma, amb pernoctació en refugi d'alta muntanya amb guarda.

Continguts:

- Coneixement de l'equip i el material bàsic per a la pràctica de l'esquí de muntanya.
- Conèixer i practicar les tècniques per a realitzar amb seguretat el descens per terreny fora de les pistes d'esquí trepitjades amb mitjans mecànics.
- Conèixer i practicar fins assolir confiança i seguretat en la progressió per tot tipus de terreny amb neu en poc pendent. Transport dels esquís, progressió amb els esquís als peus, progressió sense els esquís als peus (grampons, piolet, nusos, ancoratges), pràctica del ràpel amb esquís als peus.
- Coneixement del terreny d'alta muntanya, meteorologia, nivologia i allaus.
- Coneixement dels perills més importants de l'alta muntanya hivernal. Descripció i prevenció.

Material que ha de portar l'alumne:

- Material individual: Esquis, fixacions, pells, ganivetes, bastons, piolet, grampons amb antiboots, ARVA, pala, sonda, altímetre, brúixola, mapa.
- Equip individual: Botes d'esquí de muntanya, motxilla, guants, mitjons, gorra pel sol i pel fred, casc, ulleres de sol, pantalons i jaqueta paravent, protecció solar i del fred.

Material aportat per l'organització:

Tot aquell no individual i necessari pel desenvolupament del Curs.

Inscripcions:

Disposar de llicència federativa de la FEEC-2010, mod. D o superior

Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 hauran de presentar permís patern amb fotocòpia del DNI del tutor/a.

DRETS D'INSCRIPCIÓ - subvencionat per la FEEC: **100,00 €** per alumne.

Termini màxim: dijous 10 de febrer de 2011. Hi ha 15 places per rigorós ordre d'inscripció.

Lloc: per correu a 4000peus.collbato@gmail.com.

Pagament: Ingrés al compte 2081-0075-16-3300008547 (AEEBLL) (enviar còpia del justificant d'ingrés a 4000peus.collbato@gmail.com o bé en metàl·lic a la secretaria de 4000 peus A.E. Collbató els dijous de 20h a 22h. Abans d'efectuar el pagament cal confirmar la disponibilitat de places.

Programa:

- 28 gener 21:00 Presentació del Curs.
- 25 febrer 18:30 a 22:00 Sessió teòrica: Material i equip bàsic i tècniques bàsiques de progressió tant en ascens com en descens.
- 26 febrer Sessió pràctica: Tècniques de descens fora pista: posició fonamental, conducció d'esquí, volta maria, diagonal, derrapatge, escaleta, tisora, cunya i viratge fonamental.
Sessió teòrica: Coneixement del medi, nivologia, meteorologia i allaus.
- 27 febrer Sessió pràctica: Tècniques de progressió: transport d'esquí, progressió amb esquís als peus (pas elemental, traça directa, volta progressiva, volta maria) i pràctiques sobre seguretat (protocol d'ARVA).
- 18 març 19:00 - 22:00 Sessió teòrica: Preparació d'una sortida.
- 19 març Sessió pràctica: Tècnica alpina aplicada a l'esquí de muntanya: ARVA, grampons, piolet, ancoratges, ascensió i descens.
Sessió teòrica: Seguretat en alta muntanya, perills objectius (temps, esquerdes, glaceres...), perills subjectius (errors logístics, sobrevaloració de condicions físiques, itineraris,...) i interpretació de planells i orientació.
- 20 març Sessió pràctica: Aplicació de les diverses tècniques durant una ascensió i descens.
Cloenda del Curs.

El lloc de les sessions teòriques: 4.000 peus A.E. Collbató (Pau Bertran, 25)

Director: Albert Orgué.

Tots els instructors i monitors són membres de l'ECAM. Relació Instructor/Alumne: 1/5.

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 del 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.

L'equip docent es reserva el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, o no compleixi les normes establertes.

Associació d'Entitats Excursionistes del Baix Llobregat