

Curs bàsic d'iniciació a l'ESQUÍ DE MUNTANYA

• OBJECTIU

- Donar a conèixer el món de l'esquí de muntanya a qui ja coneix l'esquí alpí, baixi per qualsevol pista balitzada i vulgui aventurar-se en les neus no tractades i en el món de les ascensions amb esquís. Curs bàsic per iniciar-se en aquest apassionant esport i poder realitzar les primeres sortides acompanyades i poder seguir posteriors cursos de nivell 2 que porten cap a l'autonomia.

• CONTINGUTS

- Continguts teòrics:
 - Seguretat, Nivologia i allaus
 - Material i equip
- Continguts pràctics:
 - Tècniques de progressió amb pells
 - Tècniques de descens en tot tipus de neu
 - Tècniques de lliscament
 - Protocols de recerca amb d'A.R.V.A.
 - Elecció d'itineraris de muntanya

• MATERIAL NECESSARI

- Esquís, fixacions de muntanya, pells, bastons i botes, grampons (possibilitat de lloguer del material, consultar)
- Equip adequat a l'esquí i muntanya (roba, guants, ulleres de sol, motxilla...)

• PROGRAMA

- Dissabtes
 - 9.00h (Intersport Molina) Presentació del curs. Material i Equip
 - Progressió en ascens. Tècnica ascens i volta maria
 - Elecció d'itineraris
 - Tècnica de descens
 - Pràctica de rescat en allaus
 - 17h Gèstió del risc
 - 18h Nivologia i allaus
 - 20h Fi activitats del dia
- Diumenge
 - 9 a 15h Sortida pràctica: Lloc a determinar
- PREU: 155 euros
- INCLOU: Professorat, material col·lectiu de seguretat i assegurances
- RELACIÓ PROFESSOR/ALUMNE: 2 a 6
- DIRECTOR DEL CURS: Tècnic Esportiu en Ata Muntanya o equivalent

El programa i els llocs de pràctica poden canviar en funció de la meteorologia i les condicions de la neu, a petició dels participants i en funció del nivell previ. Inclou assegurança RC i accidents segons decret 56/2003. Entitat inscrita en el cens d'organitzadors d'activitats físicoesportives en el medi natural amb el número C-88. Les activitats en el medi natural impliquen l'acceptació d'un risc potencial, que treballarem per minimitzar però que no podem eliminar.



Altitud Extrem - Guies de muntanya
Pista Llarga. La Molina
616 55 40 39

Info@altitudextrem.com
www.altitudextrem.com

