

# Curs d'iniciació a l'esquí de muntanya

## Nivell 1 (iniciació)

**PRESENTACIÓ:** L'Esquí de Muntanya és el mitjà que ens ajudarà a moure'ns per l'alta muntanya hivernal. Amb el curs donarem els coneixements bàsics de l'esquí de muntanya per començar a fer sortides fàcils i amb autonomia.

**NIVELL ESPORTIU MÍNIM:** Es demana un nivell d'esquí alpí de viratge paral·lel, coneixement de la muntanya hivernal i poder fer un mínim de 500 metres de desnivell. Aquests coneixements és valoraran en la primera sortida pràctica. En cas de no tenir el nivell mínim exigít no es tomarà l'import de la inscripció.

### MATERIAL PER CURSETISTA:

- Esquís amb fixacions de muntanya, pells de foca i ganivetes
- Botes d'esquí de muntanya i grampons.
- Roba adient per a l'època hivernal, sac de dormir o màrrega.
- Casc, ARVA, pala i sonda són obligatoris.

### NORMES DEL CURS

- Places: de 8 a 12 cursetistes.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2019, tipus D, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs.
- Edat mínima 16 anys complerts. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada pels pares o tutors.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques ho aconsellen.
- Els viatges, àpats i pernctacions, inclòs el refugi, aniran a compte de l'alumne.

**RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE:** La relació és d'un instructor per cada 4 alumnes.

### DRETS D'INSCRIPCIÓ

- Curs dirigit exclusivament a socis del CEO.
- Preus a concretar.

**PRE-INSCRIPCIÓ:** Per tal de poder fer el curs, hi haurà d'haver un mínim de 8 inscrits i un màxim de 12. Pre-inscriu-te enviant un mail a [ceo@ceolot.cat](mailto:ceo@ceolot.cat).

**INSCRIPCIONS:** Fins el divendres 30 de novembre. Enviarem un mail a tots els participants pre-inscrits amb la informació necessària.

## **PROGRAMA:**

### **14 i 15 de Desembre**

Jornada de Seguretat i Allaus, oberta a tothom, la inclourem com a part formativa del curs d'iniciació a l'Esquí de Muntanya. Sortida teòrico pràctica, divendres al vespre ens trobem en un refugi (a concretar) per fer la part teòrica de la jornada i dissabte matí sortirem a la muntanya (lloc a concretar) per fer la part pràctica.

### **24 de Gener**

Presentació del curs i teòrica. Coneixement del material bàsic d'esquí de muntanya.  
A les 20h al local del CEO.

### **26 i 27 de Gener**

Sortida pràctica. Progressió amb pells de foca i descens. Recerca amb ARVA, pala i sonda. Pernoctació en refugi, lloc a concretar.

### **31 de Gener**

Sessió teòrica. Orientació i interpretació de mapes. Preparació d'una sortida.  
A les 20h al local del CEO.

### **2 i 3 de Febrer**

Sortida pràctica. Progressió i descens. Introducció a la tècnica alpina.  
Pernoctació en refugi, lloc a concretar.

### **9 i 23 de Març**

Un cop hagi acabat el curs d'esquí de Muntanya, per tal de poder acabar de practicar organitzarem un parell de sortides opcionals de nivell adaptat per als participants del curs amb l'acompanyament de membres del CEO.

**DIRECTOR DEL CURS:** Antoni Massagué

**COORDINADORA:** Clara Rifà

\*Pot haver-hi modificacions sobre el programa depenent de les condicions de la neu, de la climatologia i de la disponibilitat dels conferenciants.

## **CONTACTE**

**On som:** Passeig d'en Blay, 5 17800 Olot (Girona)

**Telèfon:** 972260675 **Correu electrònic:** ceo@ceolot.cat

**Horari:** De dilluns a divendres de 6 a 9 del vespre

