

Esqui de muntanya nivell I

L'esqui de muntanya és un esport que enganxa. L'entorn verge i salvatge en el qual es desenvolupa, la satisfacció d'assolir un cim, el fet de lliscar per neus que previament no han estat trepitjades per ningú, l'esforç, els increïbles paisatges, els amics, les llums de l'alba i el capvespre.... tot un aglomerat de sensacions que fan gaudir de la vida. (Esquí de muntanya, Albert Castellet Llerena cosetania 2005)

Objectiu general

A la finalització d'aquest curs, hauríeu de ser capaços d'afrontar una sortida d'esquí de muntanya de dificultat mitjana (S3 ME) amb l'ajuda d'un expert, amb una bona eficiència tècnica i amb criteris bàsics per fer una bona gestió del risc.

Temari.

Equipament i material.
Tècniques bàsiques de progressió amb pla i pujada.
Transicions
Tècniques bàsiques de descents amb neus no tractades.
Tècnica alpina.
Aspectes bàsics de nivologia i allaus.
Normes bàsiques de progressió per terreny d'allaus.
Protocols de seguretat.
Protocol d'actuació en cas d'un accident per allau.
Planificació d'activitats.

Programa.

Dissabte
Equipament i material.
Tècniques bàsiques de progressió de pla i pujada.
Transicions.
Protocols de seguretat.
Protocols de d'actuació en cas d'un accident per allau.
Ressenyes i graduacions.

Diumenge.

Activitat adaptada als participants del curs.
Tècniques bàsiques de progressió de pla i pujada.
Transicions.
Tècnica alpina.
Tècniques bàsiques de descents amb neus no tractades.
Protocols de seguretat.

A qui va dirigit.

A persones que vulguin iniciar-se a l'esquí de muntanya.

Requisits.

Nivell d'esquí alpí mitjà, ser capaç d'executar viratge en paral·lel per qualsevol pista trepitjada i en condicions favorables fora pista. Bona forma física.

Recomanem fer el curs de nivologia. L'esquí de muntanya sempre es dur a terme en entorns innivats, així doncs ens cal conèixer a la neu i el seu comportament.

Material individual.

ARVA, Pala, Sonda.

Casc.

Grampons. (depenent de les condicions que hi hagi a la muntanya)

Botes d'esquí de muntanya.

Esquís de muntanya.

Serretes (ganivetes).

Pells de foca.

Buff.

Ulleres de sol.

Guants.

Motxilla de mínim 35 litres.

Roba tèrmica.

Roba impermeable i transpirable.

Crema solar.

Menjar i beure per a realitzar les activitats.

Bibliografia recomanada.

Catallet Llerena, Albert. Esquí de muntanya, Manual pràctic. ed Cossetània (2005, Manuals de muntanya) ISBN 84-9791-154-7