

# Iniciació a l'esquí de muntanya

19/20 de març 2016



## Objectius:

Dotar a l'alumne d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin realitzar amb seguretat, ascensions amb esquís de muntanya de baixa i mitjana dificultat de forma autònoma.



## Continguts:

- Coneixement del material bàsic d'esquí de muntanya (esquís, fixacions, pells, ganivetes, bastons, ARVA, pala, sonda, etc).
- Coneixement de l'equip bàsic per l'esquí de muntanya
- Descobrir la tècnica bàsica de progressió en ascens i descens.

## A qui va adreçat:

Aquest curs està enfocat a totes aquelles persones que tinguin coneixements d'esquí i que sàpiguen esquiar bé a una estació d'esquí (baixar per una pista vermella mes o menys) i habitualment facis ascensions de muntanya a l'estiu.



- **Material que cal Portar:** equip d'esqui de muntanya (esquis, botes fixacions, pals i pells). Arva, pala i sonda.
- El material es pot llogar qui no en tingui.



**Centre Excursionista de Lleida**

Comerç, 25 de Lleida (de dilluns a divendres, de les 19'30h. a les 22h.)

Telèfon: 973-242329 - [cel@cel.cat](mailto:cel@cel.cat)

[www.cel.cat](http://www.cel.cat)



## Sessions:

Es sortirà el dissabte al vespre per anar a dormir a la zona (albergue de Elrun o Benasque) i fer una breu xerrada tècnica i supervisió del material així com una explicació de la sortida.

El diumenge es farà la sortida amb explicacions de les diferents tècniques tant de progressió com de seguretat, especialment dirigides als qui es volen iniciar en aquesta modalitat.

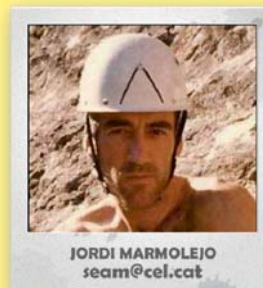
### Direcció i Coordinació del Curs:

Jordi Marmolejo (mòbil 650388651)

Guia de alta muntanya (UIAGM)

Tècnic esportiu superior en alta muntanya

Tècnic de la ECAM



### Preu:

- Socis del CEL federats 20 euros
- NO socis del CEL federats 30 Euros
- Els que no estiguin federats ( FEEC C ) tindran un increment 5 € en concepte d'assegurança.

### EL PREU NO INCLOU:

- 1- Les despeses de transport (els alumnes s'organitzen amb cotxes particulars).
- 2- Pernoctes en refugis.
- 3- Manutenció de les sortides de pràctiques.



---

### Inscripcions:

NOM:

COGNOMS:

ENTITAT:

DATA NAIXEMENT:

NÚM i MODALITAT LLIÇENCIA FEEC:

TELEFON:

EMAIL: