

CURS D'ESQUÍ DE MUNTANYA – NIVELL I

INTRODUCCIÓ:

El curs us permetrà aprendre les tècniques bàsiques de progressió i seguretat en esquí de muntanya. Aprendre a interpretar l'entorn, traçar correctament l'itinerari més segur amb les tècniques adequades d'ascens i descens us donaran autonomia suficients per poder realitzar sortides fàcils en terrenys simples.

LLOC DEL CURS:

Vall de Núria; per això serà necessari agafar el tiquet del cremallera.

PERNOCTA:

Vall de Núria:

Alberg pic de l'Àliga: <https://www.xanasc.cat/showhostel.tjc?id=237&index=14>

Hotel i apartaments Vall de Núria: <http://www.valldenuria.cat/estiu/reserves/hotel-apartaments-vall-de-nuria/>

Vall de Ribes:

Hotel Prats: www.hotelprats.cat

Hotel Resguard dels Vents: www.hotelresguard.com

Hotel els Caçadors: www.hotelsderibes.com

PLANIFICACIÓ:

Dissabte:

Horari	Activitat	Observacions
9:30	Trobada al local OXINEU de Vall de Núria	Anar amb temps per agafar el tiquet del cremallera
9:30 – 10:00	Presentació del grup i del curs	Es podrà deixar material al local d'OXINEU
10:00 – 11:00	Adaptació al material i escalfament	
11:00 – 13:00	Tècniques d'ascens: lliscament, voltes progressives i volta maria	
13:00 – 14:00	Dinar	Portar pícnic de casa
14:00 – 15:30	Teoricopràctica d'ARVA i rescat	
15:30 – 16:30	Tècnica de descens: volta maria a la vall, derrapatges i viratge per salt.	
>16:30	Pujada a l'alberg o baixada a Ribes	Depenent del lloc d'allotjament

Diumenge:

Horari	Activitat	Observacions
9:30 – 10:30	Pràctica de gramponatge i ganivetes	
10:30 – 13:30	Ascensió al Noucreus o Puigmal	
13:30 – 14:00	Dinar	Portar pícnic
14:00 – 15:00	Baixada fins a Núria	
15:00 – 16:30	Resolució de dubtes i comiat	
>16:30	Baixada a Ribes amb cremallera	

MATERIAL NECESSARI: esquís de muntanya, botes, pals, casc (d'escalada o bici), ulleres de sol, ulleres de ventisca, roba d'abric i impermeable, guants, crema solar, DVA, pala, sonda, pells, ganivetes, grampons, piolet, motxilla, aigua i menjar.