



## CURS D'ESQUI DE MUNTANYA / SPLITBOARD

Aquest curs va dirigit a totes aquelles persones que es volen iniciar a progressió en esquí de muntanya o Split-board, tant si ja saben alguna tècnica com si són completament novells i volen aprendre les tècniques bàsiques de l'ús dels materials i seguretat. Oferim ampliar els coneixements i posar-los en pràctica al costat de guies qualificats, per assolir suficient confiança per practicar la progressió de la disciplina de manera autònoma i amb seguretat.

### OBJECTIU

Aprendre i experimentar els coneixements necessaris per gaudir amb seguretat de l'esquí de muntanya o splitboard.

### CONTINGUTS

- Conèixer el material bàsic .
- Conèixer les tècniques bàsiques de seguretat .
- Conèixer els principis bàsics de progressió utilitzats .
- Conèixer l'entorn natural on es desenvolupa .
- Conèixer la graduació de dificultat utilitzada .

### REQUISITS

- Tenir una bona condició física.
- Edat mínima 12 anys. Els menors de 18 anys que no estan acompanyats dels seus pares o representants legals, han d' haver entregat la fitxa d'informació mèdica de menors d'edat i la fitxa de consentiment patern.

### PROGRAMACIÓ

De desembre a maig, durant tota la temporada d'esquí, fins i tot quan les estacions ja han tancat, pots triar entre 1 o 2 dies per aprendre el màxim, començant d'on vinguis, arribant on vulguis. Posem tota la nostra experiència com a guies de muntanya i instructors d'esquí per ajustar el programa a les teves necessitats. Tècnica de descens en neu pols, foqueig, material, obrir traça, dinàmica de la neu, tècniques d'esquí alpinisme, protocols de seguretat, progressió hivernal...

### MATERIAL RECOMANABLE (opció de compra, a consultar, nosaltres et recomanem el més adient)

#### ROBA:

La pràctica de l'esquí de muntanya requereix una roba una mica diferent de la de l'esquí de pistes.

S'utiliza el sistema de capes per poder posar i treure's roba en funció de la temperatura, tant l'externa com la del cos.

1a capa; Samarreta sintètica per expulsar la suor. 2a capa; Forro polar o primaloft. 2a capa; Jaqueta impermeable i aillant. Pantalons de neu, sense forro tèrmic. Guants fins i guants calents. Gorro i ulleres de sol.

#### ESQUÍS O SPLITBOARD

Esquís de travesia ( o amb fixacions que permetin alliberar i bloquejar el taló) o splitboard. Pells de foca, ganivetes. Botes d'esquí de travessa. Bastons. Motxila de 20/30 litres. ARVA, pala i sonda (consultar). Si no disposes d'equip, podem proporcionar-te'l perquè provis, consúltans.



#### SERVEIS INCLOSOS

Guía d'Alta Muntanya titulat

Material col·lectiu

Dossier tècnic

Soport audiovisual

#### SERVEIS NO INCLOSOS

Menjar, beguda, allotjament

Desplaçaments

Forfait en cas d'activitats en estació d'esquí

#### INSCRIPCIÓ

Places limitades: màxim 6 participants.

Cal fer el pagament per transferència abans d'iniciar el curs.

Podem ajuntar participants de diferents sol.licituds.

#### PREUS PER JORNADA DE GUIA D'ALTA MUNTANYA

Preu per persona

1pax	sense IVA=230€	amb IVA 250€
2pax	sense IVA 125€ = 250€	amb IVA 276€
3pax	sense IVA 100€ =300€	amb IVA 330€
4pax	sense IVA 75€ = 300€	amb IVA 320€
5pax	sense IVA 70€ = 350€	amb IVA 370€
6pax	sense IVA 60€ = 360€	amb IVA 375€