

## Esquí de muntanya

### Iniciació:

**A qui va adreçat:** a persones amb un nivell mínim d'esquí alpí que volen apropar-se a l'alta muntanya hivernal.

**Requisits mínims:** baixar amb fluïdesa i seguretat per pistes blaves.

**Objectiu del curs:** poder realitzar amb seguretat i autonomia recorreguts d'esquí de muntanya de baixa dificultat.

**Continguts:** Equip i material, protocol ARVA i recerca de víctima d'allau, tests ràpids d'estabilitat del mantell nivós, planificació de l'activitat, interpretació del butlletí meteorològic i del BPA, tècniques de progressió en ascens, tècniques bàsiques de descens en neus no tractades, ...



**Material aportat per l'alumne:** casc, esquís de muntanya, bastons, botes d'esquí de muntanya, pells de foca, ganivetes, grampons, piolet, pala, ARVA, sonda, frontal, motxilla 30l aprox.

Roba adequada per a l'activitat: roba interior tèrmica i transpirable, pantalons per activitats hivernals, pantalons exteriors de Goro-Tex o similar, forro polar, Jaqueta Primaloft, plomes o similar, jaqueta de Goro-Tex o similar, 1 parell de guants fins, 1 parell de guants gruixuts, gorro, coll, ulleres de sol i de tempesta.

A més: beguda i menjar suficient per a l'activitat.

**Duració:** 2 dies (14h efectives).

**Ràtio:** un tècnic titulat/ sis alumnes.

**Preu:** des de 150€/pax

**Inclou:** assegurança, tècnic/guia titulat, material addicional.

**Època:** de desembre a maig.