

INICIACIÓ A LES RAQUETES DE NEU

Objectius general del Cours

Dotar a l'alumne d'uns coneixements i d'unes capacitats que li permetin realitzar excursions d'un dia, en terreny de mitja o alta muntanya, amb neu, i sempre que les tècniques i els materials de progressió i seguretat no siguin els propis de l'escalada.

Matèries a impartir i els seus objectius específics.

MATÈRIA	OBJECTIUS ESPECÍFICS
Material	Conèixer el material bàsic de l'excursionisme AMB RAQUETES
Equip	Conèixer l'equip bàsic de l'excursionisme hivernal: calçat i vestimenta específics, ulleres de sol...
Tècniques de progressió	Conèixer les tècniques de progressió amb neu amb raquetes de neu.
Seguretat a la muntanya	Conèixer els protocols de seguretat en la progressió amb raquetes.

Per cada matèria perseguirem uns objectius específics.

Organització

El curs consta d'una sortida teòrica – pràctica en el medi, on es realitzarà tant la formació teòrica com pràctica amb els continguts especificar per a la progressió amb Raquetes de Neu.

Sessions pràctiques:

Sortida el dia 16 de desembre del 2018, Realitzarem la sortida a la Gallina pelada, recorregut adequat per a la pràctica de les raquetes de neu.

Horari sortida: 07.00

Lloc sortida: Ateneu Cerdanyola

Horari tornada: 17.00 aprox

MATERIAL I EQUIP PER ALUMNE

- motxilla, pantalons de tresc, pantalons impermeables, 3^a capa (jaqueta impermeable i transpirable), 2^a capa (jersei o jaqueta polar), 1^a capa (samarreta tèrmica), mitjons de tresc, botes de tres de canya alta, gorra o barret, guants, ulleres de sol, protecció labial i solar, cantimplora, farmaciola, frontal i piles de recanvi, llapis, mòbil, xiulet, brúixola, mapa, raquetes de neu o bastons.

PROGRAMA DE TREBALL

SESSIÓ PRÀCTICA

- Marxa a peu per terreny nevat
- Marxa amb raquetes. Tipus de raquetes. Marc i fixacions, botes i bastons, tècniques de progressió: pujada, baixada, volta maria, lliscament i salts.
- Auto detenció.

DADES DEL CURS

PREU INSCRIPCIÓ: (Material tècnic inclòs) [inscripció aquí](#)

SOCI: 39€

NO SOCI: 49€

Material tècnic inclòs.

Per a la realització i participació en el curs, caldrà estar federat amb la modalitat de llicència "C" o assegurança de dia corresponent.