

# ESQUÍ de MUNTANYA 2022



## **JOVES DE 12 A 18 ANYS**

7 SESSIONS

## **INICIACIÓ ADULTS**

4 SESSIONS

## **SORTIDES GUIADES ADULTS**

4 SORTIDES

Totes les modalitats inclouen  
una sortida de cap de setmana en refugi

Més info i inscripcions

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

**JOVES**

**ADULTS**

## **Cursos d'esquí de muntanya per la temporada 2022**

Per aquest proper hivern hem fixat les següents **3 propostes** relacionades amb el món de l'**ESQUÍ DE MUNTANYA**:

- Esquí de muntanya JOVES
- CURS INICIACIÓ a l'Esquí de Muntanya – ADULTS
- Programa SORTIDES GUIADES amb ESQUÍS

### **ESQUÍ DE MUNTANYA JOVES**

---

Volem que els nostres joves tinguin l'oportunitat de poder formar-se en la disciplina de l'esquí de muntanya, gaudir d'aquest magnífic esport i dels indrets on es practica.

#### ***Proposta lúdica – descoberta i lleure***

Per aquelles persones joves que es vulguin iniciar en la disciplina i/o vulguin senzillament destinar el seu temps de lleure a gaudir i aprendre aquest esport de forma guiada i segura; amb altres joves d'edats similars i de la mà de professionals tècnics esportius.

#### ***Proposta de tecnificació***

Aquest programa vol donar sortida a joves esportistes ja iniciats amb aspiracions en el món de la competició o que vulguin pujar un esgló més en el nivell tècnic de la pràctica d'aquest esport.

#### **A qui va dirigit?**

A noies i nois a partir de 12 anys i fins els 17 inclosos (que els compleixin durant l'any 2022).

#### **Calendari:**

23 de gener

6 i 20 de febrer

6 i 20 de març

2 i 3 d'abril

## **CURS INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA – ADULTS**

---

### Objectius:

- Descobriments de l'esquí de muntanya.
- Obtenir coneixements bàsics per poder realitzar sortides fàcils amb esquís.
- Conèixer quins són els perills existents en l'esquí de muntanya per tal d'aprendre a evitar-los.
- Treballar els bons hàbits de la planificació per sortir amb esquís.
- Realitzar una primera ascensió assequible amb esquís.

### Durada:

El curs té una durada de 4 jornades que repartirem de la següent forma:

- Dues sortides d'1 dia. Treball en format tallers. Cap de setmana.
- Una sortida de cap de setmana (2 dies) amb pernocta en refugi guardat.

### Calendari:

15, 16, 29 i 30 de gener

## **PROGRAMA DE SORTIDES GUIADES AMB ESQUÍS – ADULTS**

---

### Objectius:

- Realitzar sortides amb esquís dirigides per un guia/tècnic esportiu.
- Gaudir de l'entorn, la muntanya, la companyia, etc...
- Seguir aprenent al mateix temps que confiem la gestió del risc i la planificació a un guia/tècnic esportiu.

### Durada:

Us proposem, per començar, 4 jornades repartides de la següent manera:

- Dues sortides d'1 dia.
- Una sortida de cap de setmana (2 dies) amb pernocta en refugi guardat.

### Calendari:

8 i 22 de gener

12 i 13 de febrer

---

## **REQUISITS PER QUALSEVOL DE LES 3 PROPOSTES:**

---

- Ser soci del CEPS en el moment de la inscripció.
- Estar federats de muntanya l'any 2022, en modalitat D o superior.
- Tenir un bon nivell d'esquí alpí, ser capaç de baixar per qualsevol pista tractada.
- Portar el material necessari per a les sortides (llistat adjunt).

### **Llistat de material necessari que han de portar les participants:**

- Equip bàsic d'esquí de muntanya (esquís + fixacions, pells, botes, bastons, i **ganivetes**).
- Equip de seguretat ( DVA, pala i sonda).
- Casc de escalada o esquí (o doble homologació millor que millor).
- Motxilla de capacitat mínima de 25 litres amb cintes per transportar esquís.
- Farmaciola personal – manta tèrmica.
- Roba adequada per activitat ( sistema de 3 capes).
- Guants fins; guants gruixuts i guants de recanvi.
- Crema solar i protector labial.
- Ulleres de sol.
- Màscara – ulleres de ventisca.
- *Piolet i grampons (pel programa – SORTIDES GUIADES)*

*Nota: Al club hi ha alguns elements del material com "cascs", equips de seguretat, etc... que podeu sol·licitar. Però el material és limitat i no n'hi ha per a tothom*