

# ESQUÍ DE MUNTANYA

TEMP. 19/20



PLACES  
LIMITADES

#1

#skimocepsadults

AVANÇAT

#2

#skimocepsadults

INICIACIÓ

#3

#skimocepsjoves

De 12 a 18 anys

@ceps@ceps.cat

ceps\_lapobla

@CEPSpobla

organitza



Inscripcions i més informació:

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

col·labora





## **1. Club d'Esquí de la Pobla de Segur**

El Club d'Esquí de la Pobla de Segur (CEPS) neix l'any 1971 amb l'objectiu de formar bons esquiadors i promocionar la pràctica de l'esquí a la nostra població i per extensió a tota la comarca.

Amb el temps, s'han detectat noves necessitats en el territori i amb molta il·lusió es va crear la Secció de Muntanya dins del Club. Actualment des d'aquesta secció s'organitzen cursos d'esquí de muntanya, d'escalada, de barrancs... Sense oblidar la seva excel·lent organització en diferents curses: Open Vall Fosca, Vertical Cabanera, Camí a les trinxeres...

Tot això ha ajudat a augmentar el número de socis, ja som 1.300 que any rere any fem més gran aquella petita idea de crear un club d'esquí a La Pobla de Segur.

## **2. Cursos d'esquí de muntanya per la temporada 2019/2020**

Aquesta temporada oferim 3 cursos per diferents nivells i edats (joves, adults iniciació i adults avançat). En tots ells es compta amb professionals formats que a través de diferents sessions es treballaran tècniques d'ascens, de descens, mesures de seguretat en la muntanya i coneixements d'orientació.

El lloc on es desenvoluparan les sessions anirà en funció de les condicions meteorològiques i de seguretat però en tot cas, serà entre les següents comarques: Pallars Jussà, Pallars Sobirà, Alta Ribagorça i Vall d'Aran.

### **Requisits per poder inscriure's a algun dels 3 cursos:**

- Ser soci del CEPS en el moment de la inscripció.
- Estar federats l'any 2020.
- Tenir un bon nivell d'esquí alpi, ser capaç de baixar per qualsevol pista tractada.
- Només pel curs d'adults avançat: haver fet algun curs d'iniciació previ o disposar dels coneixements bàsics de l'esquí de muntanya.

## Material necessari:

- Equip bàsic de esquí (esquís, pells, botes, bastons, 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 i gruixuts i guants de recanvi
- Crema solar i protector labial
- Ulleres de sol
- Màscara – ulleres de ventisca
- Piolet i grampons (en algunes sortides)
- Menjar i aigua
- Documentació (DNI, targeta federativa...)



## Preus i inscripció:

- Cal fer la inscripció a: <https://www.ceps.cat/botiga/>. El fet de fer la inscripció no garanteix la plaça. Cal que us la confirmem per correu electrònic.
- Preus:
  - o Joves: 200€. No inclou les nits al refugi ni la mitja pensió.
  - o Adults iniciació: 250€. No inclou les nits al refugi ni la mitja pensió.
  - o Adults avançat: 250€. No inclou les nits al refugi ni la mitja pensió.
- Contacte en cas de dubtes:
  - o Correu electrònic: [ceps@ceps.cat](mailto:ceps@ceps.cat)
  - o Grup Joves: T. 649133185 (Robert)
  - o Grups Adults: T. 650533324 (Maria Helena)

## Calendari general dels cursos:

Adults iniciació   
 Adults avançat   
 Joves

Mes	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
<b>Dic 2019</b>	30	31	1	2	3	4	5
<b>Gener 2020</b>	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25 Sessió 1rs auxilis. Opcional	26
	27	28	29	30	31	1	2
<b>Febrer 2020</b>	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	1
<b>Març 2020</b>	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31	1	2	3	4	5
<b>Abril 2020</b>	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19

## **2.1. Programa de sortides i formació “Grup Joves”**

### 12 de gener de 2020 – Conceptes i tècniques bàsiques de l’esquí de muntanya

- Presentació
- Material específic esquí de muntanya
- Tècniques bàsiques d’ascens i descens – gravacions
- Transicions
- Control DVA (Dispositiu de recerca de Víctimes d’Allau)
  - Normes de circulació en terreny d’allaus
  - Bons hàbits

### 26 de gener de 2020 – Tècniques de rescat i de seguretat

- Pràctiques de rescat en allaus – localització amb DVA – sondeig – paleig

### 9 de febrer de 2020 – Pràctica de les tècniques de l’esquí de muntanya

- Seguiment de tècniques ascens i descens – gravacions

### 23 de febrer de 2020 – Monogràfic tècnica de descens

- Treball de tècnica de baixada aplicada al material i condicions de l’esquí de muntanya

### 8 de març de 2020 - Pràctica de les tècniques l’esquí de muntanya

- Seguiment de tècniques ascens i descens – gravacions

### 4 i 5 d’abril de 2020 – Sortida de dos dies amb refugi

- Tècniques d’orientació a la muntanya.
- Travessia.



## **2.2. Programa de sortides i formació “Grup Adults Iniciació”**

8 de febrer de 2020 – Conceptes i tècniques bàsiques de l’esquí de muntanya

- Presentació
- Material específic esquí de muntanya
- Tècniques bàsiques d’ascens i descens – gravacions
- Transicions
- Control DVA (Dispositiu de recerca de Víctimes d’Allau)
  - Normes de circulació en terreny d’allau
  - Bons hàbits

22 de febrer de 2020- Tècniques de rescat i seguretat

- Seguiment de tècniques ascens i descens – gravacions
- Pràctiques de rescat en allaus – localització amb DVA – sondeig – paleig

14 i 15 de març de 2020 - Sortida de 2 dies a TAVASCAN

- Nivologia bàsica
- Progressió amb grampons i auto-detencions amb piolet
- Ascens d’un cim de la zona

28 i 29 de març de 2020 - Sortida de 2 dies al Parc Nacional – Refugi d’Amitges

- Orientació – La brúixola i el mapa
- Ascens d’un cim durant la sortida
- Tècniques bàsiques d’alpinisme aplicades a l’esquí

## 2.3. Programa de sortides i formació “Grup Adults Avançat”

18 de gener de 2020 – Repàs dels conceptes i les tècniques bàsiques de l’esquí de muntanya

- Presentació del curs i participants
- Posada a punt del material
- Repàs control DVA (Dispositiu de recerca de Víctimes d’Allau)

19 de gener de 2020 – Monogràfic Tècnica de descens

- Treball de tècnica de baixada aplicada al material i condicions de l’esquí de muntanya

2 de febrer de 2020 – Seguretat Hivernal

- Repàs de les tècniques de recerca de víctimes d’allaus (DVA, sondeig, paleig)
- Utilització de grampons i piolet – autodetencions
- Ajudes amb la corda en terreny nevat
- Tècniques bàsiques d’alpinisme aplicades a l’esquí

15 i 16 de febrer de 2020 - Sortida de 2 dies amb nit a refugi guardat

- Travessia.

29 de febrer i 1 de març de 2020 – Sortida de 2 dies amb nit a refugi guardat

- Travessia.

21 de març de 2020 – Sortida cloenda

- Ascens d’un cim.



