

AEP FREERIDE

Tens més de 15 anys i un bon nivell d'esquí? Aquest curs està pensat per totes aquelles persones, joves i adults, que els hi agrada esquiar fora pista, saltar roques i fer descensos divertits, en definitiva, sentir la neu en el seu estat més pur. Si tens aquest perfil, però necessites treballar la tècnica sobre diferents neus, practicar els salts i tenir coneixements en seguretat a la muntanya per fer un ascens i un descens amb seguretat, aquest és el teu curs!

Objectius:

- Formació en les tècniques d'esquí i seguretat per a la pràctica de l'esquí freeride.
- Formació en la lectura del mantell nival i com desplaçar-se en ell.
- Formació de les tècniques en l'ús de la pala, la sonda, l'ARVA i d'altres sistemes de socors.

Material:

- Esquís de freeride amb fixació de muntanya
- Pells de foca
- Arva, pala, sonda (en el cas de no tenir es pot llogar)
- Casc
- Tortuga

PREU

- 17 DIES

Inici el 8 de gener fins al 12 d'abril 2022

Dissabtes de 9 a 14 h. (5h)

- **Cost total 440 €** (85 hores, preu per hora 5,17 €/hora), mínim d'inscrits.

Despeses extres

- No està inclòs el preu del transport a les sortides
- No està inclòs el forfet a les estacions d'esquí que no formem el grup Esqui Pallars

CALENDARI:

GENER							FEBRER										
					1	2						1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13				
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20				
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27				
24	25	26	27	28	29	30	28										
31																	

MARÇ							ABRIL							
					1	2						1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	
28	29	30	31	25	26	27	28	29	30					

PLANIFICACIÓ:

Es pot veure modificat segons la meteorologia.

Data	Lloc	Activitat	Material
8 Gener	Port Ainé	- Adaptació al material. - Escalfament. - Avaluació de nivell ski alumnes.	Skis Freeride
15 Gener	Port Ainé	- Escalfament - Tècniques d'esquí freeride (ski fat)	Skis Freeride
22 Gener	Port Ainé	- Escalfament - Tècniques ski fora pista (diferents tipus de neu, relleu i inclinacions geogràfiques)	Skis Freeride

29 Gener	Port Ainé / Tavascan	<ul style="list-style-type: none"> - Escalfament - Tècniques de rescat en cas d'allau (ús de sonda, pala i ARVA.) - Muntatge de la motxilla per fer activitats freeride 	Skis Freeride. Pala, sonda, ARVA
5 Febrer	Port Ainé / Tavascan	<ul style="list-style-type: none"> - Escalfament - Tècniques de rescat en cas d'allau (ús de sonda, pala i ARVA.) 	Skis Freeride Pala, sonda, ARVA
12 Febrer	Tavascan	<ul style="list-style-type: none"> - Escalfament - Tècniques ski fora pista (ascens a peu, lectura i tria del descens). 	Skis Freeride Pala, sonda, ARVA

19 Febrer	Tavascan / Baqueira.	- Escalfament - Tècniques ski fora pista (descensos de canals)	Skis Freeride Pala, sonda, ARVA
26 febrer	Tavascan / Baqueira	- Escalfament - Tècniques ski fora pista (descensos de canals)	Skis Freeride Pala, sonda, ARVA
5 Març	Port Ainé	- Escalfament - Tècniques ski fora pista (salts de roques)	Skis Freeride Pala, sonda, ARVA, arnés i mosquetó.
12 Març	Tavascan	- Escalfament - Tècniques ski fora pista (salts de roques)	Skis Freeride Pala, sonda, ARVA, arnés i mosquetó.
19 Març	Port Ainé	- Escalfament - Tècniques ski fora pista (salts de roques fent figures)	Skis Freeride Pala, sonda, ARVA, arnés i mosquetó.
26 Març	Tavascan	- Escalfament - Tècniques ski fora pista (salts de roques fent figures)	Skis Freeride Pala, sonda, ARVA, arnés i mosquetó.
2 Abril	Tavascan	- Escalfament - Tècniques ski fora pista (activitat 1, ruta freeride)	Skis Freeride Pala, sonda, ARVA, arnés i mosquetó.
9 Abril	Tavascan	- Escalfament - Tècniques ski fora pista (activitat 2, ruta freeride)	Skis Freeride Pala, sonda, ARVA, arnés i mosquetó.
10 Abril	Tavascan	- Escalfament - Tècniques ski fora pista (activitat 3, descens sector freeride, simulacre competició)	Skis Freeride Pala, sonda, ARVA, arnés i mosquetó.
11 Abril	Tavascan	- Escalfament - Tècniques ski fora pista (activitat 4, descens sector freeride, simulacre competició)	Skis Freeride Pala, sonda, ARVA, arnés i mosquetó
12 Abril	Tavascan / Baqueira	- Escalfament - Tècniques ski fora pista (activitat 5, simulacre competició). - Pícnic clausura.	Skis Freeride Pala, sonda, ARVA, arnés i mosquetó.