

Curs de tècnica de baixada

Aprendre a esquiar en totes neus



Natura i Aventura
guies de muntanya



A qui va dirigit?

Va dirigit a les persones que s'inicien amb l'esquí de muntanya i que volen fer la transició pistes/muntanya, pels que saben baixar en pista però tenen problemes en totes neus. És molt sovint que ens trobem en aquesta situació, que a les pistes amb neu trepitjada tenim confiança però quan la neu es pols, humida o fins i tot crosta, ens costa molt esquiar. Aquest curs va per tu!



Programa



Dissabte

Matí: anirem a fer unes baixades en **neu trepitjada per agafar sensacions**, veure el tipus de neu i tornar a trobar-nos bé sobre els esquís en pistes blaves i vermelles. Després anirem a buscar **més pendents** i veure els **recursos** que tenim per poder afrontar-les.

Pausa cafè a mig matí.

A final de matí, esquiarem en **fora pista en pendents suaus** i gravarem un **vídeo personalitzat**.

Parada per dinar i **visualització del vídeo. Correccions** a partir del vídeo.

Tarda: en base al vídeo, treballarem **educatiu** en pista i fora pista per **millorar la gestual**.

Diumenge

Matí: **esqui lliure** a primera hora en pista per agafar sensacions. Després realitzarem unes quantes baixades en fora pista per acumular metres de baixada sense treball tècnic ni correccions. A mig matí tornarem a realitzar un **treball tècnic personalitzat** amb nous educatius.

Pausa cafè.

A final de matí tornem a fer un vídeo.

Parada per dinar i visualització del vídeo. Correccions a partir del vídeo.

Tarda: esqui en fora pista aplicant totes les **tècniques del cap de setmana**.

Material

Material tècnic:

- material de seguretat: DVA, pala i sonda
- esquís de muntanya, botes i bastons
- casc

Material personal:

- molt petita motxilla (per posar la pala i la sonda)
- pantaló d'esquiar o pantaló de muntanya calent + cobre pantaló impermeable (tipus Gore Tex)
- samarreta tèrmica transpirable, polar, plumon i abric de muntanya impermeable (tipus Gore Tex)
- gorro
- guants d'esquiar
- buff (braga protectora del coll i boca)
- mascara d'esquí
- crema solar
- petit termo, menjar i aliments energètics (fruits secs, barres cereals.....)



Informació

Dates: 2 i 3 de febrer del 2019

Tarifa:

140€/persona sense allotjament ni forfait
235€/persona amb una nit d'allotjament en
alberg + 1 esmorzar + 2 forfets

Inscripcions: [clic aquí](#)

Punt de trobada i hora:

A la cafeteria de la cota 2000 (on es troba el
hotel Port Aine) a les 9h00

Inclou:

La prestació del guia
Forfet 2 dies + 1 nit d'allotjament en alberg +
1 esmorzar (pel pack de 235€)

No inclou:

- Assegurança
- El material de seguretat (us podem facilitar
el lloguer)
- El material d'esquí de muntanya (us podem
facilitar el lloguer)

Per més informació:

Natura i Aventura

patrickperisse@hotmail.com

Telèfon: +376 349542

