



CURS DE PERFECCIONAMENT DE LA TÈCNICA DE L'ESQUÍ ALPÍ ADAPTADA A L'ESQUÍ DE MUNTANYA (descens en neus no trepitjades)

Descripció:

L'objectiu del curs és perfeccionar la tècnica de l'esquí alpí per tal de poder adaptar-la a l'esquí de muntanya, és a dir, a condicions de neu i pendents que ens trobem en zones no trepitjades.

El curs té un volum total de 10 hores pràctiques i una sessió d'1.30 hores teòrica.

La sessió teòrica es durà a terme a la UEC Mataró (divendres abans del curs).

Les sessions pràctiques es duran a terme el cap de setmana de 21 i 22 de febrer en 2 sessions de 5 hores cadascuna a l'estació d'esquí de Porté Puymorens.

El grup del curs no superarà els 6 participants.

A qui va adreçat el curs?

El curs va adreçat a persones amb que volen millorar la seva tècnica de descens en neus no trepitjades amb l'objectiu d'aplicar aquests coneixements a l'esquí de muntanya. En aquest sentit, les persones participants cal que tinguin un nivell mitjà d'esquí en pista (ser capaços de baixar sense grans problemes per qualsevol tipus de pista amb neu trepitjada).

Desenvolupament:

Dissabte 21: Trobada a la base del telecadira de la Vignole (Porté Puymorens) a les 9:00h, inici del curs.

-Objectius: Treballar la tècnica de l'esquí alpí en pista per a efectuar viratges en paral·lel perfeccionat. Adaptar la posició tècnica ideal de l'esquí alpí a neus no trepitjades.

-Continguts: La posició bàsica ideal en el viratge paral·lel perfeccionat en neus trepitjades. La posició bàsica ideal en el viratge paral·lel perfeccionat en neus no trepitjades.

Finalització 14:00h a la base del telecadira de la Vignole.

Diumenge 22: Trobada a la base del telecadira de la Vignole (Porté Puymorens) a les 9:00h.

-Objectius: Conèixer la posició bàsica ideal per a neus profundes o crostes (treball en pista).

Treballar la posició tècnica ideal de l'esquí alpí en neus no trepitjades o crostes. Conèixer la tècnica del viratge per salt.

-Continguts: La posició bàsica ideal per a neus no trepitjades. La tècnica del viratge per salt.

Preu:

Socis UEC: 115 €/persona (10 hores, 5 hores cada dia). No socis UEC: 130 €/persona

No està inclòs el preu del forfait de l'estació de Porté Puymorens ni l'allotjament (es buscarà un allotjament des de la UEC).

Material necessari:

Casc obligatori. Esquis, bastons i botes per a la pràctica de l'esquí alpí o esquí de muntanya.

Inscripcions: UEC de Mataró, C/ Nou, 29, 08301 Mataró, 93 796 14 30

Més informació: Albert Mas (605 08 09 26, masalbert@rusc.net)