



## ***Escola Galega de Alta Montaña***

Rúa Fotógrafo Luis Ksado, 17 - ofic. 10

36209 VIGO

# **CURSO DE ESQUI DE TRAVESÍA**

**DATAS: 23 E 24 DE XANEIRO**

**LUGAR: PENA TREVINCA OU LEITARIEGOS**

## **Curso**

**NOME DO CURSO: Esqui de Travesía Iniciación**

**LUGAR: Pena Trevinca ou Leitariegos dependendo da neve.**

**DATAS: 23 e 24 de Xaneiro**

**DIRECTOR: Félix Criado Alonso**

**PREZO: 60 eur.**

**PRAZAS: 12**

### **1. DESTINATARIOS**

Curso orientado a aquelas persoas que queiran iniciarse, ou xa iniciadas, queiren aprender as técnicas básicas de Esquí de Travesía.

### **2. OBXECTIVOS**

A finalidade do curso é a de facilita-lo aprendizaxe das técnicas básicas para o movemento con esquís en montaña..

### **3. CONTIDOS**

- Material
- Nós
- Técnicas de progresión e descenso
- Perigos Objetivos (Aludes)



## **Escola Galega de Alta Montaña**

Rúa Fotógrafo Luis Ksado, 17 - ofic. 10

36209 VIGO

- Manexo do ARVA, sonda y pala.

### **4. PROGRAMA**

#### **Sábado 23**

09:30:	Recepción
09:30-10:00	Presentación do curso.
10:00-11:00:	Material
11:00-14:00	Progresión con esquís
14:00-16:00	Comida
16:00-18:30	Recorrido y practica ARVA

#### **Domingo 24**

09:00-10:00	Perigos objetivos, aludes.
10:00-17:00	Recorrido
17:30	Clausura

...

### **5. PROFESORADO**

A relación profesor-alumno será de 1: 6

### **6. PRAZAS**

O número de **prazas será de 6** , cubríndose por estricta orde de inscrición. En caso de máis solicitudes que prazas, serán adjudicadas en función do nº de licencias de cada club. O **número mínimo** de asistentes para realiza-lo curso será de **6**.

### **7. HORAS LECTIVAS.**

16 horas.



## ***Escola Galega de Alta Montaña***

Rúa Fotógrafo Luis Ksado, 17 - ofic. 10

36209 VIGO

### **8. REQUISITOS.**

- Estar en posesión da licenza federativa nacional correspondente ao ano en curso e que cubra a practica do esquí.

### **9. MATERIAL NECESARIO.**

Material de esquí de montaña (esquís de travesía, bastones, pieles, ARVA, piolet e crampons).

### **10. INCRICIÓN.**

Cubrir o Modelo para inscrición nos Cursos da EGAM.

A inscrición farase **nos clubs** que o comunicarán seguidamente á FGM. A inscrición non será definitiva ata que se faga efectivo o pagamento.

A **data límite** será **martes 19/01/10**.

**O XOVES DEBERASE CONTACTAR CO DIRECTOR DO CURSO PARA CONFIRMAR O LUGAR DEFINITIVO DO CURSO E O PUNTO DE CONTACTO.**

### **11. INFORMACIÓN**

**Federación Galega de Montañismo**

Rúa Fotógrafo Luis Ksado, 17, ofic. 10, 36209 – VIGO

**Tif/Fax:** 986 208 758/986 207 407

**Horario:** luns a venres de 19:30 a 21:30

Tamén podese contactar co o director do curso mediante o correo electrónico [felixcr@mundo-r.com](mailto:felixcr@mundo-r.com), poñendo no asunto do correo CURSO TRAVESIA.