



**Federació d'Entitats  
Excursionistes de Catalunya**  
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



# **Dona i Esports de Muntanya 2009**

## **Cursos d'iniciació Esquí de Muntanya**

### **OBJECTIU**

Adquirir els coneixements i capacitats necessàries per realitzar amb seguretat ascensions amb esquís de muntanya de baixa dificultat de forma autònoma.

### **Continguts a treballar**

- material i equip específic de l'esquí de muntanya
- tècniques de progressió i descens amb esquís
- coneixement del medi i valoració de riscos.

### **Dates**

16-17 i 23-24 de gener 2010.

### **Lloc**

Cerdanya-Andorra. En funció de les condicions de neu.

### **Material necessari**

Esquís amb fixacions de muntanya, botes, pells, ganivetes, bastons, piolet, grampons (amb antiboots), casc.

Motxilla de 35-40 l., roba per l'alta muntanya, ulleres de sol.

Arva, pala i sonda