

Curs Iniciació Esquí de Muntanya (Febrer - Març 2026)



www.cmsc.cat



@clubmuntanyenc



escolademuntanya.org



@escolademuntanya

Amb el suport de:



we support:



The Spirit of Mountain Sports



© Oliver Giralt

Objectius:

Progressar amb esquís de muntanya per itineraris de baixa dificultat, amb autonomia i seguretat

Programació:

- Dimecres **4 de Febrer**. Presentació i 1a teòrica (seu CMSC, 19-21:30h)
- Dimecres **11 de Febrer**. 2a sessió teòrica (seu CMSC, 19-21:30h)
- Cap de setmana **14 i 15 de Febrer**. **1a i 2a pràctica** (Pallars, a concretar)
- Dimecres **18 de Febrer**. 3a sessió teòrica (seu CMSC, 19-21:30h)
- Cap de setmana **21 i 22 de Febrer**. **3a i 4a pràctica** (Cerdanya, a concretar)
- Dimecres **25 de Febrer**. 4a sessió teòrica (seu CMSC, 19-21h)
- Cap de setmana **28 Febrer i 1 de Març**. **5a i 6a pràctica**
(Sortida conjunta amb el Grup d'Esquí de Muntanya 'Obrint Traça' del CMSC, Pallars, a concretar)

Direcció: Oliver Giralt

Places i Ràtio monitor-alumne: 8-10 alumnes. *Ratio:* 1:4

Preu: 210 € socis – 260 € no socis

Inscripcions: des de dimecres 7 de gener fins divendres 30 de gener de 2026, a recepció del CMSC o les 24h online al web www.cmsc.cat



CLUB MUNTANYENC
SANT CUGAT

Sant Bartomeu, 11, 08172 Sant Cugat del Vallès
936745396 - www.cmsc.cat



AJUNTAMENT DE
SantCugat

TOT SantCugat



coordinadora
d'entitats
esportives
sant cugat

SantCugatCreix

Requisits:

- Bona forma física. Assegurança obligatòria (Tarja de la **FEEC nivell D mínim**). No s'admetran alumnes a les sortides sense assegurança. Nivell mínim d'esquí alpí: **descens segur i dinàmic per pistes negres: No es pot participar al curs si no es té aquest nivell d'esquí alpí.** Recomanable experiència en esquí fora pista

Continguts:

- Equip i material d'esquí de muntanya
- Tècniques de progressió amb esquís de muntanya
- Tècniques de descens bàsiques amb esquís de muntanya
- Tècniques bàsiques de progressió amb grampons i piolet
- Logística i preparació de sortides
- Coneixement del medi, i els riscos
- Interpretació del perill d'allaus i prevenció, rescat de víctimes d'allaus
- Interpretació de la mèteo
- Tècniques bàsiques d'orientació. Nocions bàsiques de primers auxilis

Material individual:

- Vestimenta adient per alta muntanya hivernal
- Motxilla de 40 litres (mínim) amb porta-esquís i porta-piolet
- Piolet amb dragonera
- Grampons amb antiboot (opció de lloguer al club)
- Casc (d'escalada o muntanya)
- Brúixola
- Arva + Pala + Sonda (el club facilita el seu lloguer)
- Esquís de muntanya amb pells de foca.
- Botes d'esquí de muntanya
- Bastons d'esquí