



III DYNAFIT PERTOT SKIMO CAMP

FORMULARIO DE INSCRIPCIONES: [CLICA AQUÍ!!](#)

PLAZAS LIMITADAS A 20 PERSONAS.

PROGRAMA DEL III DYNAFIT PER-TOT SKIMO CAMP

Viernes 21 de febrero:

- **19:00** [Botiga Per-Tot Masella](#).
- Bienvenida y presentación del III DYNAFIT PERTOT SKIMO CAMP.
- Presentación de material Dynafit, Julbo y Petzl por técnicos de las marcas y de la tienda Pertot.
- Revisión del material.

- **20:15**
- Cena en el Xalet UEC.

- **22:30**
- Charla sobre aludes y seguridad a cargo de Xavi Llongueras, Guía de Alta Montaña UIAGM.

Sábado 22 de febrero:

- **07:30**
- Desayuno.

- **08:30**
- Inicio de la actividad.
- Salida a una zona aún por determinar para poner en práctica la formación sobre los protocolos de trabajo con ARVA, aludes, seguridad en el terreno y cata de nieve para evaluar el índice de peligrosidad de la zona. Progresión y ascenso con pieles, progresión sin pieles y conocimiento del material específico.

- **16:00**
- Vuelta al Xalet UEC. Descanso.



- **18:00**
- Charla sobre estiramientos a cargo de Càrol Vila Albero, Fisioterapeuta especialista en Gimnástica de Reeduació Postural Global, Abdominales sin Riesgo y Estiramientos y Prevención de Riesgos Laborales.

Prevención y cura / salud de nuestro SME. Práctica de estiramientos musculares en el esquí de travesía.

- **19:30**
- Película de esquí.
- **21:00**
- Cena en el Xalet UEC.
- **22:00**
- Charla “El esquí de travesía fuera de las pistas de esquí”, a cargo de Xavi Llongueras, Guía de Alta Montaña UIAGM.

Domingo 23 de febrero:

- **08:00**
- Desayuno.
- **09:00**
- Inicio de la actividad.
- Se realizarán dos grupos para realizar la actividad de esquí de travesía, dependiendo del nivel. Si los dos grupos están igualados se podrá realizar la misma ruta para todos (sitio a determinar según condiciones de nieve). Pondremos en práctica la progresión y ascenso con pieles, progresión sin pieles y conocimiento del material específico. Trabajaremos con técnicas de alta montaña con crampones i piolet, y también anclajes para realizar un rápel en la nieve.
- A pesar de tener como objetivo una salida de esquí más larga que el día anterior, se seguirá trabajando sobre los aspectos de seguridad.
- **16:00**
- Comida de despedida en el Xalet de la UEC de La Molina.
- Sorteo de material cedido por las casas Dynafit, Julbo y Petzl.
- Clausura del DYNAFIT PERTOT SKIMO CAMP.