



III DYNAFIT PERTOT SKIMO CAMP

FORMULARI D'INSCRIPCIONS: [CLICA AQUÍ!!](#)

PLACES LIMITADES A 20 PERSONES.

PROGRAMA DEL III DYNAFIT PER-TOT SKIMO CAMP

Divendres 21 de febrer:

- **19:00.** [Botiga Per-Tot Masella](#).
- Benvinguda i presentació del 3er DYNAFIT PERTOT SKIMO CAMP.
- Presentació de material de Dynafit, Julbo i Petzl per tècnics de les marques i de la botiga Pertot.
- Revisió de material.

- **20:15**
- Sopar al Xalet UEC.

- **21:00**
- Xerrada sobre allaus i seguretat a càrrec de Xavi Llongueras, Guia d'Alta Muntanya UIAGM.

Dissabte 22 de febrer:

- **07:30**
- Esmorzar.

- **08:30**
- Inici de l'activitat.
- Sortida a una zona encara per determinar per posar en pràctica la formació sobre els protocols de treball amb ARVA, allaus, seguretat en el terreny i cata de neu per avaluar l'índex de perillositat de la zona. Progressió i ascens amb pells, progressió sense pells i coneixement del material específic.

- **16:00 – 16:30**
- Tornada al Xalet UEC. Descans.



- **18:00**

- Xerrada sobre estiraments a càrrec de Càrol Vila Albero, Fisioterapeuta especialista en Gimnàstica de Reeduació Postural Global, Abdominals sense Risc i Estiraments i Prevenció de Riscs Laborals.

Prevenció i cura / salut del nostre SME. Pràctica dels estiraments musculars en l'esquí de muntanya.

- **19:30**

- Pel·lícula d'esquí.

- **21:00**

- Sopar al Xalet UEC.

- **22:00**

- Xerrada "L'esquí de muntanya fora de les pistes d'esquí", càrrec de Xavi Llongueras, Guia d'Alta Muntanya UIAGM.

Diuenge 23 de febrer:

- **08:00**

- Esmorzar.

- **09:00**

- Inici de l'activitat.

- Es realitzaran dos grups per realitzar l'activitat d'esquí de muntanya, depenent del nivell. Si els dos grups estan igualats es podrà realitzar la mateixa ruta per a tots (lloc a determinar segons condicions de neu). Posarem en pràctica la formació de progressió i ascens amb pells, progressió sense pells i coneixement del material específic. Treballar amb tècniques d'alta muntanya amb grampons i piolet, i també ancoratges per fer un ràpel a la neu.

- Tot i tenir com a objectiu fer una sortida d'esquí de muntanya més llarga que el dia anterior, es seguirà treballant sobre els aspectes de seguretat.

- **16:00**

- Dinar de cloenda al Xalet UEC de La Molina.
- Sorteig de material cedit per les cases Dynafit, Julbo i Petzl.
- Cloenda del III DYNAFIT PERTOT SKIMO CAMP.