

ESQUÍ DE MONTAÑA

Curso:

Esquí de Montaña Iniciación (sin clases en estación 2/3 días).

Dirigido a:

Personas que quieran iniciarse en el esquí de montaña teniendo conocimientos de técnicas de descenso fuera pista.

Objetivos:

Aprender y practicarlas técnicas de progresión con esquí de montaña tanto en ascenso como en descenso para conseguir ser autónomos dentro de un grupo.

También aprenderemos a trazar un itinerario seguro optimizando el esfuerzo.

Contenidos:

Equipo y material básico.

Técnicas de progresión en ascenso: gestualidad, vuelta progresivas y vueltas maría

Transiciones.

Técnica de descenso.

Peligros en montaña nevada y gestión del riesgo

Protocolo de DVA

Búsqueda de víctimas de avalancha.

Requisitos previos:

Este curso está dirigido a deportistas sin conocimientos previos en esquí de montaña y con dominio del paralelo elemental (C/D escala EEE).

Material necesario:

Personal:

- ! Vestimenta de montaña invernal: Chaqueta impermeable/transpirable, pantalón de esquí de montaña o pantalón tipo "softshell" con fuelle inferior para alojar la bota de esquí, camiseta térmica de manga larga, chaqueta de forro polar o relleno térmico tipo primaloft, guantes finos, guantes térmicos impermeables, gorro, calcetines largos.
- ! Protección solar: Gorra, gafas de sol categoría 3 mínimo, crema de sol, protector labial
- ! Mochila de montaña de unos 25-30l de capacidad.
- ! Agua y comida, recomendable termo con bebida caliente.
- ! Linterna frontal.

Técnico:

- ! Equipo completo de esquí de montaña: Esquíes, pieles de foca, cuchillas, botas y bastones (existe la posibilidad de alquilarlo en Benasque)
- ! Casco (lo facilitamos nosotros)
- ! DVA, pala y sonda (lo facilitamos nosotros)

Duración: 2/3 días.

Horas prácticas: 7 h/diarias.

Sesiones teóricas: 1

Nº alumnos:4 - 6 personas por grupo de trabajo.

PRECIO 240€/ ALUMNO

Fechas:

27,28,29/XII/2019
3,4,5/I/2019
6,7/I/2019
18,19/I/2020
25,26/I/2020
15,16/II/2020
22,23/II/2020
25,26,27/II/2020
6,7,8/III/2020
28,29/III/2020
3,4,5/IV/2020
6,7,8/IV/2020
10,11,12/IV/2020
13,14,15/IV/2020
2,3/V/2020

PRECIO: Curso de dos días:125 € (grupo mínimo de 4 personas)

Curso de tres días:180 € (grupo mínimo de 4 personas)