

CURSO DE INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA

Objetivo:

Aprender el funcionamiento del material de esquí de montaña y las técnicas básicas de progresión tanto en ascenso como en descenso para poder conseguir una técnica básica y un mínimo de autonomía para esquiar fuera de las estaciones de esquí y poder realizar rutas fáciles en alta montaña.

Destinatario:

Curso destinado para aquellos que tienen un nivel de esquí en pista medio-alto, usuarios que tengan asumido el giro fundamental y que dominen el paralelo adecuadamente y que entiendan el movimiento vertical (flexión extensión).

Contenidos generales y específicos diarios:

DIA 1

- Adaptación al Material

- **botas** (atado y colocación en los esquís, funciones de las botas de esquí de montaña, modo ascenso, modo descenso)
- **pieles de foca** (colocación de las pieles de foca, sacar y plegado de pieles, mantenimiento de pieles)
- **fijaciones** (posición de ascenso y descenso, alzas y bloqueos)
- **bastones** telescópicos (como regularlos, cual es la altura correcta para cada caso)
- **cuchillas** (colocación y utilización)

- Técnicas básicas de ascenso

- **iniciación al deslizamiento con los esquís** (comenzaremos en una zona llana e iremos ganando desnivel progresivamente, introduciremos técnicas básicas y rectificando fallos comunes)
- **coordinación paso-bastón** (donde clavar el bastón, como impulsarnos de forma efectiva y coordinada con el deslizamiento de pies)
- **vuelta progresiva**
- **vuelta maría**

DIA 2

- **Salida de todo el día, en un monte con pendientes suaves para la subida** (puesta en práctica de todos los conocimientos aprendidos el día anterior)
- **Practica de progresión en ascenso**
- **Técnicas de descenso**

Zona de práctica:

Centramos el curso en los alrededores de una estación de esquí o lugar con acceso fácil de vehículos. Elegimos una zona que tenga una parte llana y pendientes progresivas. Para el segundo día ascenderemos a alguna zona elevada para poner en práctica todo lo aprendido.

Duración del curso:

Este curso se puede realizar en una jornada o en el transcurso de un fin de semana. Es evidente que la comprensión y asimilación de conceptos es mejor con la realización de dos jornadas.

Fechas de las salidas: Dde Diciembre a Abril (según condiciones)

Material necesario:

- Mochila de 20/30l
- Esquí de montaña
- Botas
- Bastones telescópicos
- Cuchillas
- Casco
- Pala, DVA, Sonda
- Gafas de sol y de ventisca
- Guantes finos y gruesos
- Ropa de abrigo
- Comida y bebida

Precio del Curso:

Grupo mínimo 2 personas

Precio para grupo de 6 personas el fin de semana 120€/pp

Precio para grupo de 5 personas el fin de semana 150€/pp

Precio para grupo de 4 personas el fin de semana 175€/pp

Precio para grupo de 3 personas el fin de semana 210€/pp

Precio para grupo de 2 personas el fin de semana 300€/pp

Incluye:

- Guía titulado,
- Seguro RC y Accidentes,
- Asesoramiento técnico,
- Material común para realizar el curso.

No incluye:

- desplazamiento
- manutención ni pernocta