

# **CURSO PERFECCIONAMIENTO DESCENSO EN NIEVES NO TRATADAS PARA LA PRÁCTICA DEL ESQUÍ DE MONTAÑA**

## **2-3 febrero 2019**

### Descripción del curso y objetivos:

El esquí de travesía o esquí de montaña, es una actividad deportiva que se desarrolla en un medio natural complejo. Requiere unos conocimientos técnicos de alpinismo y esquí imprescindibles para poder desarrollarlo y “disfrutarlo” con seguridad.

Es una de las especialidades más completas que se practican en la montaña y requiere de una serie de conocimientos muy amplios, desde las técnicas alpinas invernales, manejo de cuerdas, nudos, progresión con piolet y crampones, etc, técnicas de descenso con esquís en nieves no tratadas, orientación, conocimiento del medio invernal, “el elemento blanco”, tipos de nieves, prevención y primeros auxilios, material de seguridad, arva, pala y sonda, planificación de una actividad y un largo etc... además de una dosis muy grande de “sentido común”. Todos estos conocimientos se adquieren a base de formación y experiencia, a lo largo del tiempo, pero vamos por partes.

Los deportistas que se inician o que ya practican esta modalidad, encuentran en muchos casos, su mayor dificultad, a la hora de realizar el descenso sobre sus esquís por nieves no tratadas.



**Este curso específico tiene por objetivo**  
el perfeccionamiento de la técnica de  
descenso por nieves no tratadas.

Dado que el entorno de las pistas acondicionadas y pisadas resulta más seguro y controlado, enfocaremos el curso desde la técnica del esquí alpino en pista, como base imprescindible para derivar de lo “fácil y básico a lo difícil y práctico”, trataremos de aplicar esta técnica a las cambiantes circunstancias que nos encontraremos en la montaña.

Es muy importante afianzar la base del esquí y empezaremos con la “Cuña”, y desde aquí derivaremos hacia la técnica del paralelo y recursos técnicos, derrapar, “tip-tap”, pedaleo, salto de colas, etc... Hemos de darnos cuenta que muchas veces en montaña, lo más básico es lo más práctico para solventar las muy diferentes y variadas condiciones de la nieve que nos encontraremos: polvo, venteadas, dura, helada, costra, primavera, etc. Además de los recursos que utilizaremos para descender por diferentes tipos de pendiente, baches, aristas, tubos, estrechamientos, glaciares, etc.

Se adaptará el desarrollo del curso al nivel de los alumnos.

**Dirigido a:** Deportistas federados en montaña por la Federación Aragonesa de Montaña (FAM), o cualquier otra federación adscrita a la Federación Española de Deportes de Montaña (FEDME), que quieran perfeccionar su nivel técnico en la práctica deportiva del Esquí de Montaña y en particular en su técnica de descenso en nieves no tratadas.

**Requisitos:**

- Ser (o hacerse) socio del Club Alpino Universitario.
- Estar federado en montaña (\*) en el año en curso (modalidad que cubra la práctica del esquí de montaña). Se justificará mediante fotocopia del DNI y tarjeta de federado.
- Ser mayor de 18 años o menor con autorización.
- Dominio del viraje fundamental y descenso continuo por una pista tratada de nivel ROJO-NEGRO.
- No padecer enfermedad o defecto físico que le impida o dificulte la realización de la actividad.
- Buena forma física.

(\*) Por la Federación Aragonesa de Montaña o cualquiera que este adscrita a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

**NOTA:**

***La organización del curso se reserva el derecho de admitir o excluir, si se diera el caso, al cursillista que no reúna alguno de los requisitos relacionados y que pueda condicionar el normal desarrollo del curso.***



**Programa del curso:**

- **Jueves 24 de enero:** A las 20,00 h. en los locales del CAU. Presentación del curso. Formación en material específico de travesía.
- **Jueves 31 de enero:** Formación "Técnica de descenso aplicada al esquí de montaña". Organización de desplazamientos del fin de semana.
- **2 - 3 de febrero:** Prácticas de Técnica descenso en estación de esquí (CERLER). Formación teórica. Alojamiento en Escuela de Alta Montaña Benasque (EAMB).
- **Jueves 14 de febrero:** Charla Primeros Auxilios, en Aula del CAU



**Material necesario:**

- Esquí, fijaciones y botas específicos de travesía. (\*\*\*)
- Bastones con dragoneras y roseta grande.
- **Obligatorio el uso de casco.**

El material para el curso se concretará en la charla del día 24 de Enero.

(\*\*\*) Se considerará la posibilidad de realizar el curso con esquís de tipo alpino, decisión a concretar en la charla del día 24 de Enero.

**Precio del curso:        140 euros.**

Si no eres socio del Club, 20 euros más en concepto de cuota de socio.

**El precio incluye:**

- Un fin de semana de actividad.
- Profesorado de la Escuela Aragonesa de Montaña (EAM).
- Alojamiento en régimen de media pensión.
- Material didáctico y colectivo.
- Charlas formativas.

**No se incluyen:**

- Bonos remontes en estación de esquí.
- Seguro de atención sanitaria en pistas.
- Desplazamientos, se realizarán en vehículos particulares.

**Inscripciones:        Hasta el día 22 de Enero de 2019.**

- 1- Pago de 140€ por transferencia a **Cta. SANTANDER: ES92 0049 5483 63 2216446965**
- 2- Descargar, rellenar y firmar la hoja de inscripción. Escanearla y enviarla por mail a [esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com](mailto:esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com) , adjuntando DNI, tarjeta de federado y justificante del banco.

Se considerará reservada la plaza con el abono del importe del curso. PLAZAS LIMITADAS, se asignarán por orden de inscripción y con el cumplimiento de los requisitos exigidos.

Si no eres socio → Pago de cuota socio y federación por secretaria:  
<http://www.clubalpinouniversitario.com/general/hazte-socio>

**Las fechas, programa y lugares del curso, se podrán cancelar/aplazar si las condiciones climatológicas o las del medio así lo requieren por motivos de seguridad.**

**CUALQUIER PEQUEÑA DUDA QUE TENGAS**, de capacidad, técnica, organizativa, de material,... **CONSÚLTANOS ANTES**. Estamos los jueves de 20,15 h a 21,30h, en los locales del CAU o puedes contactar con la sección de Esquí de Travesía del Club en la dirección de e-mail:

[esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com](mailto:esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com)

