

SALIDA ESQUÍ DE FONDO. SOMPORT, 9 de febrero de 2019.

Amigos del CAU,

Comenzamos la serie de salidas de esquí de fondo a la estación de Somport. El desplazamiento será en autobús. Aquí tenéis los datos relativos a esta salida, con opción de cursillo de 2 horas.

PRECIOS

	SOCIOS CAU	NO SOCIOS CAU (*)
BUS+FORFAIT	26 €	31 €
BUS +FORFAIT+ALQUILER	33 € (Clásico); 38 € (Patinador)	38 € (Clásico); 43 € (Patinador)
BUS+FORFAIT + CURSILLO	41 €	46 €
BUS+FF+ALQUILER+CURSILLO	48 € (Clásico); 53 € (Patinador)	53 € (Clásico); 58 € (Patinador)

(*) Se os informa que a partir de esta temporada sólo podrán participar los socios en las actividades del CAU. Damos la posibilidad desde el CAU de participar en una salida sin ser socio. Si posteriormente queréis seguir participando en nuestras actividades deberéis haceros socios (Cuota socio 20 €). Para más información visitar el enlace <http://www.clubalpinouniversitario.com/general/hazte-socio>

Día: Sábado, 9 de febrero

Hora de salida: 7.15 horas

Lugar de salida: Avenida José Atarés (antigua Ranillas) frente al Mercadona.

Hora de vuelta: 16:15 horas (salida de Somport)

- El cursillo tendrá lugar de 10:30 a 12:30 horas. El resto del tiempo queda para la práctica libre.
- Se requiere ser mayor de 18 años para participar en la actividad.
- La comida corre por cuenta de los participantes.
- La organización podría decidir suspender la actividad por causas meteorológicas, en cuyo caso se avisaría a los participantes y el importe abonado se devolvería.

Para venir con nosotros,

1. Con fecha límite el **martes 5 de febrero**, envía un mail a esquidefondo@clubalpinouniversitario.com con la siguiente información:

- ✓ NOMBRE, APELLIDOS Y TELÉFONO MÓVIL
- ✓ ¿Eres socio?
- ✓ ¿Vas a realizar el curso?
- ✓ Si tu respuesta es afirmativa:
 - ¿Cuántas veces has practicado esquí de fondo? (NUNCA/MENOS DE 5 VECES/ DE 5 A 10 VECES/MÁS DE 10 VECES)?
 - ¿Quieres iniciarte o mejorar en el estilo patidor**? SI/NO
- ✓ ¿Necesitas alquiler de equipo?

***Para apuntarse a la modalidad patinador se requiere practicar el estilo clásico con suficiente soltura, cuestión que los monitores valorarán en caso de duda.*

En caso de existir duda en tu nivel, serán los monitores los que decidirán que grupo te corresponde en función de tu nivel.

2. Se te enviará un email confirmándote la plaza.
3. Una vez confirmada tu plaza, efectúa el pago, para lo que te ofrecemos dos opciones:
- a) Mediante ingreso del importe correspondiente en la cuenta: **ES92 0049 5483 63 2216446965** (Banco Santander). Indica en el concepto “esquí de fondo” y envía un email con el resguardo del ingreso o transferencia. **Fecha límite: jueves, 7 de febrero, 18 horas.**
 - b) En mano, el **jueves 7 de febrero, de 20 a 21 horas**, en la oficina del CAU (por favor, trae el importe justo).

Sobre todo si te inicias en la práctica del esquí de fondo o si no conoces la estación de Somport, antes de la salida lee la información de la última página de este documento. Para cualquier consulta, puedes enviar un email al correo de la sección, esquidefondo@clubalpinouniversitario.com.

Un cordial saludo,

Marta y Amaya
Sección de Esquí de Fondo, CAU

INFORMACIÓN PARA PRINCIPIANTES

- ES IMPRESCINDIBLE LLEVAR GANTES, GAFAS DE SOL Y CREMA SOLAR.
- ROPA: no es necesario llevar nada específico. Sólo ten en cuenta que...
 - ...practicando esquí de fondo se suda fácilmente: no te pongas más capas que las que te pondrías si salieras a correr a trote suave.
 - ...si eres principiante caerás a la nieve varias veces. No te preocupes, no vas a terminar chipiando, pero sí puede que tu ropa termine algo húmeda, por lo que es conveniente que lleves otra ropa para cambiarte al final de la actividad.
- En la estación hay sitio para dejar una mochila con todo lo que NO necesitemos durante la actividad: ropa de recambio, comida... Aconsejamos reducir al máximo lo que llevemos encima mientras esquiamos: no es necesario más que una riñonera con el dinero, la documentación, un botellín de agua y, quizá, un poco de comida.
(Eso sí, la mochila quedará en un lugar no vigilado. Por tanto, mejor no dejes en ella nada de valor.)
- Estaremos cerca de España, pero en Francia. Allí los móviles captan a ratos antenas francesas, por lo que la tarifa plana deja de tener vigencia. Cualquier “WhatsApp” (que mandemos o que RECIBAMOS) o conexión a internet aumentará la factura.
- En la estación hay mesas para comer lo que cada uno traiga y también un restaurante en el que se puede comer por unos 6 – 8 euros.
- EN CASO DE ROBO O DESPERFECTO DEL MATERIAL ALQUILADO POR ALGÚN PARTICIPANTE, SERÁ ESTE QUIEN DEBERÁ HACERSE CARGO DEL IMPORTE QUE RECLAME LA EMPRESA DE ALQUILER.