



# XVIII CURSO INICIACION ESQUÍ DE MONTAÑA

**Febrero 2017,  
días 4-5 y 11-12**



**PRECIO:**  
Socios CAU: 215 Euros  
No socios: 235 Euros

El curso incluye:  
Profesorado de la Escuela Aragonesa Montaña (EAM).  
Alojamiento en regimen de media pensión.  
Material didactico.  
2 Fines de semana de actividad.

Organiza:



Colaboran:



Universidad  
Zaragoza

deporte  
universitario



## INFORMACION:

- Pabellón Polideportivo Universitario. Universidad de Zaragoza. C/ Pedro Cerbuna, 12 ● 50009 ZARAGOZA.  
● Tel. 976 76 22 97 ● Fax 976 76 13 17 ●
- E-mail: [esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com](mailto:esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com), [info@clubalpinouniversitario.com](mailto:info@clubalpinouniversitario.com).  
[www.clubalpinouniversitario.com](http://www.clubalpinouniversitario.com)

## **Sección: ESQUI DE MONTAÑA:**

**Actividad:** XVII Curso Iniciación al Esquí de Montaña,

**Fechas:** 4-5 y 11-12 de FEBRERO de 2017.

**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 iniciarse o perfeccionar su técnica en la práctica deportiva del Esquí de Montaña. y en particular en su técnica de descenso en nieves no tratadas.

### **Requisitos:**

- *Estar federado en montaña(\*) en el año en curso (Modalidad que cubra la práctica del esquí de montaña), se justificara 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 ó 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.**

### **Descripción del curso y objetivos:**

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

*Es una de las especialidades mas 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 esquíes en nieves no tratadas, orientación, conocimiento del medio invernal, “el elemento blanco”, tipos de nieves, 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.*



*Este curso tiene por objetivo la iniciación de deportistas en la práctica del Esquí de Montaña.*

*Comenzaremos por el perfeccionamiento de la técnica de descenso por nieves no tratadas, 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 por nieves no tratadas.*

*Dado que el entorno de las pistas acondicionadas y pisadas resulta mas 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 practico", 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, que lo mas básico, es lo mas practico, para solventar las muy diferentes y variadas condiciones de nieve que nos encontraremos, nieve venteadada, dura, helada, costra, primavera etc, además de los recursos que utilizaremos para descender por diferentes tipos de pendiente, baches, aristas, tubos, estrechamientos, glaciares etc.*

*Progresión con esquíes, aquí radica la gran ventaja de desplazarnos sobre la nieve con esquíes, de las otras formas de progresión, sobre nuestras botas o utilizando raquetas, con los esquíes a los que les hemos acoplado unas "pieles de foca" conseguimos un desplazamiento mucho mas efectivo, cómodo, rápido y practico, pero para sacarles el mayor rendimiento debemos de aplicar una buena técnica de foqueo, afrontar pendientes y poder dar giros, practicando la "vuelta maría".*

*Todo esto lo practicamos sobre la nieve, en plena naturaleza y fuera de entornos controlados, por lo que nuestra autonomía tiene que ser completa y por ello nuestros conocimientos no solo se limitan a las técnicas de subir y bajar, son mucho mas amplias, conocimientos de nivología, meteorología, técnicas de salvamento y rescate, manejo de material de seguridad, ARVA, pala y sonda, primeros auxilios, y un largo etc.*

#### **PROGRAMA DEL CURSO:**

**Martes 31 de Enero:** A las 20,00 h. en los locales del CAU.

Presentación del curso, charla del material específico de travesía.

**Jueves 2 de Febrero:** Charla "técnica descenso aplicadas al esquí de montaña" y organización de los desplazamientos.

**4-5 de Febrero:**

Prácticas de descenso en estación de esquí. (PANTICOSA)

Prácticas Valle de Tena. (Según condiciones puede ser Portalet, Bañerario, Entorno estación esquí de Panticosa),

Alojamiento en Casa de Piedra.

**11 y 12 de Febrero:**

Prácticas de descenso en estación de esquí. (CERLER).

Prácticas en el Valle de Benasque.

Alojamiento en Escuela Aragonesa de Montaña de Benasque.(EAMB)

**Jueves 2 de Marzo :**

Charla Primeros Auxilios, En Aula del CAU

**Material necesario:**

- Vestimenta de abrigo, guantes, gafas de sol, etc.
- Esquí, fijaciones y botas específicos de travesía.
- Piel de foca sintéticas y cuchillas.
- Bastones con dragoneras y roseta grande.
- Piolet y crampones.

- **Obligatorio el uso de casco.**

(El material para el curso se concretará en la charla del día 31 de Enero)

El club puede facilitarte material técnico, consúltanos.

**Precio del curso:**

Socios del C.A.U.: **215 Euros.**

No socios del CAU: **235 Euros**

Cta. SANTANDER:ES92 0049 5483 63 2216446965

**El precio incluye:**

- Dos fines de semana de actividad.
- Profesorado de la Escuela Aragonesa de Montaña (E.A.M)
- Dos alojamientos en régimen de media pensión.
- Material didáctico y colectivo.
- Charlas formativas

**No se incluye:**

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

**Inscripciones:**

Hasta el día 2 de Febrero de 2017. Se considera reservada la plaza con el abono del importe del curso "PLAZAS LIMITADAS" y en riguroso orden de ingreso. Presentar justificante de ingreso y hoja de inscripción cumplimentada en las oficinas del CAU o por e-mail: **esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com.** (No se realizan preinscripciones sin haber abonado el importe del curso)



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

Para cualquier duda o aclaración, 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).



Universidad  
Zaragoza

deporte  
UNIVERSITARIO



**Fotos de alguna de las salidas del CAU de la temporada pasada...**

**puedes ver más en**

[http://www.clubalpinouniversitario.com/media/index.php?season=2015-2016&section=esqui\\_travesia](http://www.clubalpinouniversitario.com/media/index.php?season=2015-2016&section=esqui_travesia)



**¿Te apuntas?**

● Pabellón Polideportivo Universitario. Universidad de Zaragoza. C/ Pedro Cerbuna, 12 ● 50009 ZARAGOZA.

● Tel. 976 76 22 97 ● Fax 976 76 13 17 ●

E-mail: [esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com](mailto:esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com), [info@clubalpinouniversitario.com](mailto:info@clubalpinouniversitario.com). [www.clubalpinouniversitario.com](http://www.clubalpinouniversitario.com)

**CLUB ALPINO UNIVERSITARIO-SECCIÓN ESQUÍ DE MONTAÑA  
XVIII CURSO DE INICIACION AL ESQUÍ DE MONTAÑA**

Para poder inscribirte en la actividad deberás estar en posesión de la Licencia Federativa de Montaña del año en curso 2017, modalidad que incluya el esquí de montaña.

**FICHA DE INSCRIPCIÓN**

**1.- Datos personales:**

Nombre y Apellidos:

Fecha de nacimiento:

D.N.I.:

Dirección:

Localidad.

Teléfonos:

e-mail:

Club donde estas federado:

Localidad:

**2.- Cuestionario Currículo: (Marca lo que proceda)**

¿Has realizado algún cursos de montañismo?                      NO    SI    ¿Cuantos?

¿Has realizado algún cursos de esquí de pista ?                      NO    SI    ¿Cuantos?

¿Has realizado algún cursos de esquí de montaña ?                      NO    SI    ¿Cuantos?

**Años de práctica:**

	Núm. Años	Intensidad de practica		
		Baja - 1 Salida/mes	Media 1 Salida/mes	Baja +1 Salida/mes
Montañismo				
Esquí General				
Esquí de Montaña				

**Nivel de practica (Marca el que proceda)**

Montañismo:

Senderismo

Alta Montaña

Alpinismo

Nivel Esquí:

Bajo (pistas Rojas)

Medio (Pistas Negras)

Alto (Fuera Pista)

Preparación Física:

Casi no entreno

Entreno esporádico

Entreno semanalmente

Practica y experiencia.

Actividades de montañismo más significativas: (Ej. Aneto, Mont-Blanc, Escaldas etc)

1.-    2.-    3.-

Actividades de esquí de travesía. (Si las hubiera)

1.-    2.-    3.-

Otras actividades que practicas: (Btt, Atletismo, Patinaje, Remo, etc.)

1.-    2.-    3.-

Equipo y Material:

Tengo equipo propio    Si    NO        Longitud esquí:                                    Tipo Fijación:

Tengo que alquilar:    Recomendable Tallas:    Hombres 1,60-1,70cm.    Mujeres 1,50-1,60cm.

Material de seguridad: (Marca del que dispongas)

Arva            Pala            Sonda            Piolet            Crampones            NADA

Nota: (El club puede facilitarte este material en función de la disponibilidad)

Motivos por los que haces este curso:

¿Existe alguna precaución medica que debamos tener en cuenta para este cursillo?.

*En caso afirmativo, deberás comunicárselo personalmente al Director del Curso.*

¿Dispones de vehículo para hacer los desplazamientos?

¿Alguna Observación?



## **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Don/Dña.

.....  
.....

Con D.N.I. ....

### DECLARA

**Que** está informado y por tanto conoce y asume los riesgos que conlleva la actividad del esquí de montaña a desarrollarse en este curso en las fechas y lugares reseñados en el programa.

**Que** se compromete a cumplir en todo momento las indicaciones e instrucciones de la o las personas responsables de esta actividad.

**Que** no padece enfermedad ni defecto físico o psíquico que le incapacite o dificulte para la realización de las actividades a desarrollar.

Fecha: .....

Fdo.: .....

(Nombre y apellidos de puño y letra, además de la firma)

(Presentar una copia de DNI, Licencia FEDERATIVA y justificante de pago del importe del curso). Se puede enviar por e-mail.