



XVI CURSO INICIACION ESQUÍ DE MONTAÑA

Febrero 2015,
días 7-8 y 14-15



PRECIO:
Socios CAU: 195 Euros
No socios: 215 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
de Zaragoza



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, info@clubalpinouniversitario.com.

www.clubalpinouniversitario.com

Sección: ESQUI DE MONTAÑA:

Actividad: Curso Iniciación al Esquí de Montaña,

Fechas: 7-8 y 14-15 de FEBRERO de 2015.

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, 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.

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 venteada, 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:

2 Febrero: A las 20,00 h. en los locales del CAU.

Presentación del curso, charla del material específico de travesía.

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

7-8 de Febrero:

Practicas de descenso en estación de esquí. (CERLER)

Practicas Valle de Benasque,

Alojamiento en Escuela de Benasque.

14-15 de Febrero:

Practicas de descenso en estación de esquí. (PANTICOSA)

Practicas en el Valle de Tena

Alojamiento en Refugio Casa de Piedra.

Material necesario:

- *Vestimenta de abrigo, guantes, gafas de sol, etc.*
- *Esquí, fijaciones y botas específicos de travesía.*
- *Pieles 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 2 de Febrero)
El club puede facilitarte material técnico, consúltanos.*

Precio del curso:

Socios del C.A.U.: 195 Euros.
No socios del CAU: 215 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 5 de Febrero de 2014. 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 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.



Universidad
de Zaragoza

Alguna de las salidas del CAU de la temporada pasada...

¿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, info@clubalpinouniversitario.com. www.clubalpinouniversitario.com



**CLUB ALPINO UNIVERSITARIO-SECCION ESQUI DE MONTAÑA
BOLETIN DE INSCRIPCION XVI CURSO ESQUI DE MONTAÑA,
NIVEL INICIACION**

Para poder inscribirte en la actividad deberás de estar en posesión de la Licencia Federativa de Montaña del año en curso **2015** modalidad que incluya el esquí de montaña.

FICHA DE INSCRIPCION

Nombre y Apellidos:

Dirección:

Fecha de nacimiento: ____-____-____ **D.N.I.:**

Teléfonos:

e-mail:

Club al que perteneces:

¿Has realizado algún curso de esquí alpino?, que nivel de pista realizas.

¿Y de travesía?

¿Que otras actividades de montaña practicas y con que frecuencia?

¿Cómo te has enterado de este curso?

¿Dispones de vehículo para realizar los desplazamientos?

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 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.

A tener en cuenta:

EL PRECIO INCLUYE:

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

NO SE INCLUYE:

- Bonos remontes en estación de esquí.
- Seguro sanitario en pistas.
- Desplazamientos, se realizaran en vehículos particulares.

Si tienes alguna duda o necesitas alguna aclaración estamos los jueves de 20,30 a 21,30 h. en el club.

En los alojamientos, si quieres puedes reservar para el viernes, (Según disponibilidad), no incluido en el precio

Organiza:



Colaboran:

CLUB ALPINO UNIVERSITARIO

Pabellón Polideportivo Universitario

C/ Pedro Cerbuna, 12 50009 Zaragoza

Tel: 976.762297 Fax:976761317.

esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com

www.clubalpinouniversitario.com

Universidad de Zaragoza S.A.D

Federación Aragonesa de Montaña (FAM.)



UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

XVI Curso Esquí de Montaña

Nivel Iniciación



7-8 y 14-15 de Febrero

2015

El esquí de travesía o esquí de Montaña, es una actividad deportiva que se desarrolla en un medio natural complejo. Requiere unos conocimientos imprescindibles para poder desarrollarlo y disfrutarlo con seguridad. El cursillista ha de conocer que realiza una actividad que comporta un cierto riesgo y comprometerse a seguir en todo momento las indicaciones del monitor. En este curso pretendemos iniciarte para que puedas practicarlo correctamente. y disfrutar de la montaña.

PROGRAMA DEL CURSO:

Desarrollo de técnicas básicas de progresión y descenso con esquís en nieves no tratadas, técnicas básicas de montaña invernal (uso de piolet y crampones), , practicas de nivología, practicas de manejo del ARVA, estabilidad del manto nivoso, aludes. Técnicas básicas de seguridad, y primeros auxilios.

2 Febrero: A las 20,00 h. en los locales del CAU.

Presentación del curso, charla del material específico de travesía.

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

7-8 de Febrero:

Practicas de descenso en estación de esquí. (CERLER)

Practicas Valle de Benasque, Alojamiento en Escuela de Benasque.

14-15 de Febrero:

Practicas de descenso en estación de esquí. (PANTICOSA)

Practicas en el Valle de Tena y Alojamiento en Refugio Casa de Piedra.

REQUISITOS:

- Estar federado en montaña(*) en el año en curso (Modalidad que cubra la practica 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 en fuera de pista.
(Descenso controlado de Pistas rojas-negras)**
- No padecer enfermedad o defecto físico que le impida o dificulte la realización de la actividad.

(*) 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.

MATERIAL NECESARIO:

- Vestimenta de abrigo, guantes, gafas de sol, etc.
- Esquí, fijaciones y botas específicos de travesía.
- Pieles 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 concretara en la charla del día 3 de Febrero)

El club puede facilitarte material técnico, consúltanos.

PRECIO DEL CURSO:

Socios del C.A.U.:	195	Euros.
No socios del CAU:	215	Euros

Cta. SANTANDER: ES 0049 5483 63 2216446965

INSCRIPCIONES:

Hasta el día 5 de Febrero de 2015. 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 (No se realizan preinscripciones sin haber abonado el importe del curso)

Las fechas y el programa del curso se podrán modificar si las condiciones climatológicas o las del medio así lo requieren por motivos de seguridad.