



## **Sección: ESQUÍ DE TRAVESÍA:**

**Actividad:** Curso Esquí, Técnicas descenso en nieves no tratadas para la práctica del esquí de travesía. (Curso N.N.T.)

**Fechas:** 23-24 de Enero de 2016.

**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:**

- 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 ó cualquiera que este adscrita a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalad,. (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 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 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 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.



*Este curso específico tiene por objetivo 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 sobre sus esquís 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.*





### **Programa del curso:**

#### **21 de Enero, jueves:**

A las 20:00h en los locales del CAU:

Charla formativa “Técnica de descenso, introducción” y organización de los desplazamientos.

#### **Días 23-24 de Enero:**

Prácticas de descenso en estación de esquí. (\*\*)

Charla-Proyección “Aludes, Conócelos”.

Alojamiento en Casa de Piedra, Balneario de Panticosa.

(\*P) Inicialmente esta previsto realizar el curso en la estación de esquí de Panticosa Los Lagos, pero esta será una decisión a concretar en la reunión del 21 de Enero, en función de las condiciones de nieve. Otras opciones de estaciones de esquí pueden ser Formigal, Artouste, Astún, cerca del entorno del Valle de Tena. Manteniendo el alojamiento en el Balneario de Panticosa, Casa de Piedra.

### **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 concretara en la charla del día 21 de Enero).

(\*\*\*) Se considerará la posibilidad de realizar el curso con esquís de tipo alpino, decisión a concretar en la charla del día 21 de Enero.

### **Precio del curso:**

Socios del CAU:	<b>130</b>	Euros
No socios del CAU:	<b>150</b>	Euros

**Cta. SANTANDER: ES92 0049 5483 63 2216446965**

### **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 realizaran en vehículos particulares.



**Inscripciones:**

*Hasta el día 21 de Enero de 2016. Se presentara la solicitud de inscripción previamente en la sede del CAU personalmente, los jueves de 20:30 h, a 21:30 h. Hay plazas limitadas y las inscripciones se realizaran por orden de solicitud y con el cumplimiento de los requisitos exigidos.*

***Las fechas y el programa 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, puedes contactar con la sección de Esquí de Travesía del Club en la dirección de e-mail:*

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





CLUB ALPINO UNIVERSITARIO-SECCIÓN ESQUÍ DE MONTAÑA  
 BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN  
**VIII CURSO ESQUÍ NIEVES NO TRATADAS PARA LA PRÁCTICA  
 DEL ESQUÍ DE MONTAÑA**

Para poder inscribirte en la actividad deberás estar en posesión de la Licencia Federativa de Montaña del año en curso 2016, modalidad que incluya el esquí de montaña.

**FICHA DE INSCRIPCIÓN**

**Nombre y Apellidos:**

**Dirección:**

**Fecha de nacimiento:** \_\_\_-\_\_\_-\_\_\_ **D.N.I.:**

**Teléfonos:**

**e-mail:**

**Club al que perteneces:**

**¿Has realizado algún curso de esquí alpino?, ¿qué nivel de pista realizas?:**

**¿Y de travesía?:**

**¿Qué otras actividades de montaña practicas y con qué 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 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.

A tener en cuenta:

**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 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:**



**CLUB ALPINO UNIVERSITARIO**  
Pabellón Polideportivo Universitario  
C/ Pedro Cerbuna, 12 50009 Zaragoza  
Tel: 976762297 Fax: 976761317  
[info@clubalpinouniversitario.com](mailto:info@clubalpinouniversitario.com)  
[esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com](mailto:esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com)  
[www.clubalpinouniversitario.com](http://www.clubalpinouniversitario.com)

**Colaboran:**

Universidad de Zaragoza, SAD  
Federación Aragonesa de Montaña, FAM



**UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA**

**VIII Curso técnica de esquí en nieves  
no tratadas para  
la práctica del esquí de montaña**



**ENERO - 2016**

**DIAS: 23-24**

*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 o perfeccionar tu técnica para que puedas practicarlo correctamente. Este curso pretende el perfeccionamiento de los deportistas que ya practican esta modalidad en el descenso por cualquier tipo de nieve no tratada.*

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

Desarrollo de técnicas básicas de descenso con esquís en nieves no tratadas.

#### **21 de Enero:**

A las 20:00 h en los locales del CAU:

Charla formativa "Técnica de esquí de montaña, introducción" y organización de los desplazamientos.

#### **Días 23-24 de Enero:**

Prácticas de descenso en estación de esquí (ESTACIÓN DE PANTICOSA).

Alojamiento en Casa de Piedra, Balneario de Panticosa.

#### **REQUISITOS:**

- Estar federado en montaña(\*) en el año en curso (modalidad que cubra la practica 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 en fuera de pista.**
- No padecer enfermedad o defecto físico que le impida o dificulte la realización de la actividad.

(\*) Por la Federación Aragonesa de Montaña o cualquiera que esté 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:**

- Esquís, 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 21 de enero).

#### **PRECIO DEL CURSO:**

**Socios del CAU: 130 Euros**

**No socios del CAU: 150 Euros**

**Ingreso en Bco. Santander**

**Cta. ES92 0049 5483 63 2216446965**

#### **INSCRIPCIONES:**

Hasta el día 21 de enero de 2016. Se considera reservada la plaza con el abono del importe del curso, **"PLAZAS LIMITADAS"** y por riguroso orden de ingreso. Presentar justificante de ingreso y hoja de inscripción cumplimentada en las oficinas del CAU (no se realizan preinscripciones sin haber abonado el importe del curso)

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