

### **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 en la técnica de descenso por nieves no tratadas para la práctica más segura del esquí de montaña.**

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, 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.



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 27 de enero:** A las 20,00 h. en los locales del CAU. Presentación del curso. Charla sobre material específico de travesía.
- **5 - 6 de febrero:** Prácticas de Técnica descenso en estación de esquí
- **Jueves 10 de febrero:** Charla Primeros Auxilios, en Aula del CAU
- **Domingo 27 de febrero:** Puesta en práctica en salida promocional enfocada especialmente a cursillistas.

### 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 27 de enero.

(\*\*\*) Se considerará la posibilidad de realizar el curso con esquís de tipo alpino, decisión a concretar en la charla del día 27 de Enero.

**Precio del curso:      165 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 20 de Enero de 2022.*

- 1- Descargar, rellenar y firmar la hoja de inscripción. Escanearla y enviarla por mail a [esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com](mailto:esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com) , adjuntando DNI y tarjeta de federado del año 2022 (*si no la tienes aún, deberás hacérsela llegar a la mayor brevedad*).
- 2- Nos pondremos en contacto contigo para intercambiar información si se requiere.
- 3- Posteriormente te indicaremos si tienes plaza, para que realices el pago de 165€ por transferencia y nos envíes por email el justificante bancario. Número de cuenta **SANTANDER: ES92 0049 5483 63 2216446965.**

PLAZAS LIMITADAS. Se considerará adjudicada la plaza con el abono del importe del curso.

**Si no eres socio → Pago de cuota socio (y federación si no lo estás por otro club) 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 y salud.**

**CUALQUIER PEQUEÑA DUDA QUE TENGAS**, de capacidad, técnica, organizativa, de material... **CONSÚLTANOS**. Estamos los jueves de 20,30h 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)

**Consejo:**

*Si tienes que federarte, valora sacarte el suplemento de esquí en pista, son 15€/año y amplía las cobertura del seguro a los accidentes sucedidos en pistas. Es un plus, ya que el seguro del forfait cuesta alrededor de 3€/día y cubre solo la asistencia sanitaria en pistas.*

*No tenemos personal liberado en el club. Los colaboradores emplean su limitado tiempo libre para organizar las actividades. Por favor, ayúdales siguiendo sus instrucciones y enviando las inscripciones bien completadas. Muchas gracias.*