CURSO PERFECCIONAMIENTO DESCENSO EN NIEVES NO TRATADAS PARA LA PRÁCTICA DEL ESQUÍ DE MONTAÑA

1-2 febrero 2020

CLUB ALPINO UNIVERSITARIO

fam

Universidad Zaragoza

PRECIO: 150 EUROS

El curso incluye:

- Profesorado de la Escuela Aragonesa de Montaña
- Alojamiento en régimen de media pensión
- Material didáctico
- 1 Fin de semana de actividad

INFORMACIÓN:

● Pabellón Polideportivo Universitario. Universidad de Zaragoza. C/ Pedro Cerbuna, 12 ● 50009 ZARAGOZA.
● Tel. 976 76 22 97 ● E-mail: esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com ● www.clubalpinouniversitarios.com

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.

● Pabellón Polideportivo Universitario. Universidad de Zaragoza. C/ Pedro Cerbuna, 12 ● 50009 ZARAGOZA. ● Tel. 976 76 22 97 ● www.clubalpinouniversitario.com

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 continúo 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 23 de enero:** A las 20,00 h. en los locales del CAU. Presentación del curso. Charla sobre material específico de travesía.
- **Jueves 30 de enero:** Formación "Técnica de descenso aplicada al esquí de montaña".
  Organización de desplazamientos del fin de semana.
- **1 - 2 de febrero:** Prácticas de Técnica descenso en estación de esquí (CERLER). Formación teórica. Alojamiento en Escuela de Alta Montaña Benasque (EAMB).
- **Jueves 13 de febrero:** Charla Primeros Auxilios, en Aula del CAU
- **Domingo23 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 concretara en la charla del día 23 de Enero.

(***) Se considerará la posibilidad de realizar el curso con esquís de tipo alpino, decisión a concretar en la charla del día 24 de Enero.

Precio del curso: **150 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 realizaran en vehículos particulares.

● Pabellón Polideportivo Universitario. Universidad de Zaragoza. C/ Pedro Cerbuna, 12 ● 50009 ZARAGOZA. ● Tel. 976 76 22 97 ● www.clubalpinouniversitario.com

Inscripciones: *Hasta el día 21 de Enero de 2020.*

1- Descargar, rellenar y firmar la hoja de inscripción. Escanearla y enviarla por mail a esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com , adjuntando DNI y tarjeta de federado del año 2020 *(si no la tienes aún, deberás hacérnosla 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 150€ 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 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.

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

Consejo:

Si tienes que federarte, valora sacarte el suplemento de esquí en pista, son 15€/año y amplia 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.

¡Apúntate! Te esperamos

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.

FICHA DE INSCRIPCIÓN

Para poder inscribirte en la actividad deberás estar en posesión de la Licencia Federativa de Montaña del año en curso 2020, modalidad que incluya el esquí de montaña.

1.- DATOS PERSONALES: (Legibles)

Nombre y Apellidos:

Fecha de nacimiento: D.N.I:

Dirección completa:

C.P.: Localidad:

Teléfonos: e-mail:

Club donde este federado y localidad:

2.- CUESTIONARIO CURRÍCULO: *(Marca lo que proceda)*

* ¿Has realizado algún curso de montañismo? NO SI ¿Cuantos?
* ¿Has realizado algún curso de esquí de pista? NO SI ¿Cuantos?
* ¿Has realizado algún curso de esquí de montaña? NO SI ¿Cuantos?

- Años de práctica:

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

- Nivel de práctica: (*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* ☐

- Práctica y experiencia.

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

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: SI NO *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. Consultar.

- Motivos por los que haces este curso:

- ¿Existe alguna precaución médica 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?
- Observaciones:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Don/Dña:.....

Con D.N.I. .....

DECLARA:

Que es montañero federado por la FEDME.

Que está informado y por tanto conoce y asume los riesgos inherentes a la práctica de los deportes de montaña en general, así como los riesgos específicos que conlleva la actividad del **"CURSO de DESCENSO en NIEVES NO TRATADAS" y de las "SALIDAS PROMOCIONALES DE ESQUÍ DE MONTAÑA"** en las que pueda participar posteriormente.

CURSO C.N.N.T.: **1 y 2 FEBRERO 2020 en el Valle de Benasque.**

SALIDAS PROMOCIONALES: Según programa 2020 publicado y, en cualquier caso, a determinar en función de climatología y estado de la nieve.

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.

Que posee un estado de forma física mínimo exigido para cada actividad, que garantice la culminación de la misma con seguridad y autonomía.

Que aporta el material y los conocimientos técnicos mínimos requeridos para cada actividad.

PEGA AQUÍ COPIA DE TU DNI

PEGA AQUÍ COPIA DE TU

TARJETA DE FEDERADO

Fecha: ..... Fdo.: .....

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