

PRECIO 210 EUROS . El curso incluye:

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

CURSO DE INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA

4-5 Y 11-12 FEBRERO 2023



INFORMACIÓN:

Calle Domingo Miral 4 ● 50009 ZARAGOZA ● E-mail: esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com ● www.clubalpinouniversitario.com

CURSO DE INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA 4-5 Y 11-12 de febrero 2023

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 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 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 el descenso 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 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, bosques, 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 más efectivo, cómodo, rápido y práctico; 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 más 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.

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 afianzar su técnica en la práctica deportiva del Esquí de Montaña.

Requisitos:

- Ser socio del Club Alpino Universitario (o hacerse socio, la cuota anual es de 20 euros).
- Estar federado en montaña (*) en el año en curso (Modalidad que cubra la práctica del esquí de montaña), se justificara mediante fotocopias del DNI y de la 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 26 de enero:** A las 19,30 h. en los locales del CAU. Presentación del curso. Formación en material específico de travesía.
- **Jueves 2 de febrero:** A las 19,30 h. en los locales del CAU, charla sobre técnicas de descenso.
- **4-5 de febrero:** Por las mañanas, prácticas de Técnica descenso en estación de esquí Cerler. La tarde del sábado charlas formativas.
- **11-12 de febrero:** Prácticas de Esquí de Travesía en lugar a determinar (Panticosa/Portalet): uso del material propio del esquí de montaña, técnica de progresión, prácticas de arva, etc. La tarde del sábado, formación teórica.
- **Jueves 9 de febrero:** Charla Primeros Auxilios, en Aula del CAU.
- **Domingo 26 de febrero:** Salida promocional de esquí de travesía enfocada especialmente a los cursillistas.

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 26 de enero.

El club puede facilitarte material técnico, consúltanos.

Los jueves 12 y 19 estaremos en la sede del Club, de 20.00 a 21.15 horas, para resolver cualquier duda al respecto



Precio del curso: 210 euros.

Si no eres socio del Club, 20 euros más en concepto de cuota de socio.



El precio incluye:

- Dos fines de semana de actividad + salida promocional
- Profesorado de la Escuela Aragonesa de Montaña (EAM)
- 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 realizaran en vehículos particulares.

Inscripciones: Hasta el día 19 de enero de 2023.

- 1- Descargar, rellenar y firmar las 4 hojas de inscripción. Escanear y enviar por mail a esquidetravesia@clubalpinouniversitario.com , adjuntando DNI y tarjeta de federado del año 2023 (o factura que envía FAM por email; 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 210€ 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 estás federado con 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 20,15h a 21,15h, 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 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.

CURSO INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA (CET 2023)

Para poder inscribirte en la actividad deberás ser/hacerte socio de club y estar en posesión de la Licencia Federativa de Montaña del año en curso 2022, modalidad que incluya el esquí de montaña.

FICHA DE INSCRIPCIÓN

1.- Datos personales:

Nombre y Apellidos:

Fecha de nacimiento:

D.N. I:

Dirección completa:

Localidad:

Teléfonos:

e-mail:

Club donde este federado:

Localidad:

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

¿Has realizado algún curso de montañismo? NO SI ¿Cuántos?

¿Has realizado algún curso de esquí de pista? NO SI ¿Cuántos?

¿Has realizado algún curso de esquí de montaña? NO SI ¿Cuántos?

Años de práctica:

	Núm. Años	Intensidad de practica		
		Baja - 1 Salida/mes	Media 1 Salida/mes	Alta +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)

Califica tu nivel en estas técnicas: (0- Nulo, 1- Bajo, 2- Medio, 3- Alto)

Viraje fundamental Semicuña-paralelo Paralelo Derrapar Tip-Tap

Stem Cristiania Salto de colas Diagonales Vuelta María al Valle

Se esquiar sobre nieve: Pisada Polvo profunda Dura Costra Húmeda

Preparación Física: Casi no entreno Entreno esporádico Entreno semanalmente

CURSO INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA (CET 2023)**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Don/Dña:

Con D.N.I.

DECLARA

Que es montañero federado por la FAM o 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 INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA”** y de las **“SALIDAS PROMOCIONALES DE ESQUÍ DE MONTAÑA”** en las que pueda participar posteriormente.

CURSO E.T.: 4, 5, 11 y 12 de FEBRERO de 2023.

SALIDAS PROMOCIONALES: Según programa 2023 publicado y, en cualquier caso, a determinar en función del 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 y se abstendrá de tomar iniciativas sin el conocimiento de éstos.

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.

Que conoce que esta actividad tiene por objeto la promoción deportiva, sin interés lucrativo y que estará dirigida por monitores benévolos no profesionales.

Que se compromete a respetar el medio ambiente y a transmitir actitudes responsables entre sus compañeros de actividad.

Que se compromete a seguir la normativa vigente regulada por el Ministerio de Sanidad y resto de autoridades competentes en materia de salud pública, así como a seguir el protocolo de prevención del Cau y/o instado por los monitores responsables de la actividad.

Fecha:

Fdo.:

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

De conformidad con la normativa de Protección de Datos Personales le informamos que Ud. nos autoriza al tratamiento de sus datos en los ficheros titularidad del Club Alpino Universitario con la finalidad de Inscribirse en la actividad cuyo impreso cumplimenta y de recibir información general sobre actividades y comunicaciones relacionadas con el Club. Le informamos también que podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación y supresión mediante una comunicación dirigida a Club Alpino Universitario.

CURSO INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA (CET 2023)

PEGA AQUÍ COPIA DE TU DNI
(carilla con tu número)

PEGA AQUÍ COPIA DE TU
TARJETA DE FEDERADO
(carilla con tu nombre)

PEGA AQUÍ COPIA DE TU JUSTIFICANTE DE INGRESO BANCARIO