



## curso: iniciación al esquí de fondo

nº horas: **15**; créditos ECTS: **0,5** (Libre Elección: consulta los que concede tu Centro en: [deportes.unizar.es/formacion](http://deportes.unizar.es/formacion))

FECHAS Y HORARIO				LUGAR	OBSERVACIONES
febrero	12	Viernes	19-21h	aula SAD	Teoría y presentaciones
	13	Sábado	10-13h	aula SAD	Teoría y presentaciones
	14	Domingo	7-19 h	Candanchú, Somport...(climatología)	práctica; autobús desde Interfacultades; entrada estación y material <b>incluido</b>

\*Este horario puede sufrir modificaciones por necesidades de organización. En caso de producirse, se informará adecuadamente de los cambios.

### contenidos:

1. Métodos de desplazamiento en la montaña invernal: el esquí de fondo
2. Material y equipo necesario para el desplazamiento invernal con esquí de fondo.
3. Preparación física. Alimentación.
4. Meteorología de montaña.
5. Conceptos de nivología. Aludes. Uso del ARVA.
6. Nociones de primeros auxilios. Prevención de lesiones.
7. Orientación e interpretación de mapas.
8. Medio ambiente y entorno natural.
9. La práctica del esquí de fondo. Lugares del Pirineo para iniciarse en esta modalidad.
10. ¿Cómo preparar una jornada de esquí de fondo?

### profesorado:

-**Carmen Paricio Hernández (coord.)** Sección esquí montaña Club Alpino Universitario Universidad de Zaragoza  
 -**Personal técnico de esquí de fondo**

nº alumnos: **10-40**

### criterios de evaluación:

- Asistir al 85 % de las sesiones.
- Demostrar la asimilación de los contenidos mediante una prueba objetiva.

### precio de inscripción:

#### Incluye:

- clases teóricas y prácticas
- material didáctico
- profesorado especializado
- Transporte hasta el lugar de las prácticas (ida y vuelta)
- Seguro y entrada circuito de fondo
- material de esquí de fondo

(con Tarjeta Deporte): **65 €**

(sin Tarjeta Deporte): **95 €**