

CURSO BASICO DE ESQUI DE MONTAÑA

El esquí de travesía es una forma de conocer nuestros montes durante el invierno, permitiéndonos el adentrarnos en sus macizos con unos medios, los esquís, sin los cuales pudiera resultar penoso y tremendamente fatigoso. Así podremos disfrutar del aislamiento y tranquilidad de la naturaleza invernal. Sin embargo su práctica implica un conocimiento mínimo del medio en el que nos vamos a desenvolver y una formación técnica que deberemos emplear en nuestra progresión sobre la nieve: este curso pretende ser la base para que puedas disfrutar del esquí de travesía con seguridad y garantías.

Fechas

1º curso 6/7 Marzo 2º curso 20/21 Marzo

Lugar de desarrollo

En función de la cantidad de nieve.

Contenido del curso

1º día: *en el monte*: colocación de esquís, colocación pieles foca, progresión (con pieles foca, distintos tipos de vuelta en ascenso, progresión con cuchillas, progresión con alzas, progresión sin focas, paso patinador), retirada de focas, teórica y práctica de búsqueda de víctima de avalanchas (ARVA); *en el refugio*: charla sobre material e introducción a la nivología y fenómeno avalancha.

2º día: *en el monte*: introducción a la técnica alpina, elección de itinerario de ascenso, posible subida a una cima, descenso.

Precio de inscripción - 130 euros Plazo inscripción: Miércoles anterior

Incluye: 1 noche en régimen de media pensión en refugio o albergue de montaña guardado.

Instructor/a de esquí de montaña

Manual de esquí de montaña

Utilización de material de la ENAM (ARVA, esquís con fijaciones de travesía, pieles de foca, crampones y piolet, no se prestan botas ni bastones)

Gastos de transporte.

Número de cuenta ingreso

CAJA LABORAL: 3035 0039 31 0390022989

Información e inscripciones.

Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

C/ Paulino Caballero, 13

Tlfo 948 224683

Hasta el miércoles de la semana anterior al curso de 9 a 13.30 y de 17.30 a 21 horas.

Requisitos

- Obligatorio estar federado en montaña.
- Conocimientos de esquí paralelo en pista y viraje fundamental fuera de pista.
- Buen estado físico.
- Se deberá formar un grupo de un mínimo de 4 personas.
- El límite de plazas será de 10 personas

Material necesario

- Tablas, bastones y fijaciones de esquí de montaña
- Pieles de foca y cuchillas
- Botas de esquí de montaña (en su defecto de esquí alpino)
- Saco de dormir
- Mochila, y ropa para alta montaña invernal incluido gafas
- Crampones y piolet (Es posible prestar este material).
- Cremas protectoras cara y labios
- Cantimplora y comida de día

Desplazamientos

Incluidos en el precio.

Reunión previa

El viernes anterior al inicio del curso, a las 19,30 h en la Casa del Deporte, Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada presentación del curso y resolución de dudas sobre avalanchas.



E.N.A.M

ESCUELA NAVARRA DE ALTA MONTAÑA
NAFAR GOI MENDI ESKOLA