



Escuela de Montaña Peñalara
Vocalía de Seguridad y Enseñanza

CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA, NIVEL INICIACIÓN, EN LA ESTACION DE ESQUÍ DE ESPOT DEL 7 AL 11 DE ENERO DE 2019

Coincidiendo con la estancia de un numeroso grupo de socios en la estación de esquí de Espot (Espot, Lérida), se convoca la realización de un curso de iniciación al esquí de montaña, impartido por la Escuela de Montaña de Peñalara y con las características de Actividad fija y única.

PLAZAS: máximo de 8, abiertas a socios y acompañantes. Su realización está supeditada a que haya un mínimo de 4 personas inscritas.

PRECIO: 413 € si se realizara con 4 participantes. Este importe será el que se abone en el momento de la inscripción en el curso y será completo.

Si al final del plazo de inscripción, se llegara a los **6 inscritos** el precio de cada participante se reduciría a **275 €** y si el número fuera de **8 inscritos** el precio sería de **206 €**. Las devoluciones sobre los 413 € abonados al hacer la inscripción, estarán disponibles en los plazos establecidos en las "*Normas para la organización de actividades deportivas no competitivas organizadas por las Vocalías de la R.S.E.A. Peñalara*".

INCLUYE: En cada uno de los 5 días de duración del curso, 5 horas de clases prácticas en pistas por la mañana, y 2 horas de clases teóricas por la tarde. El lugar y hora de comienzo se comunicará a los inscritos con la suficiente antelación.

NO INCLUYE: Transporte, alojamiento, seguro, forfait de remontes (si se necesitara) y posible alquiler de equipo.

CONDICIONES PARA LA PARTICIPACIÓN: los participantes deberán conocer la técnica de descenso en esquí al nivel de viraje fundamental y disponer del equipo y material adecuados para la actividad.

EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Vestimenta adecuada para la actividad invernal
- Esquíes con fijación de esquí de montaña y bastones
- Botas de esquí de montaña
- Pieles de foca y cuchillas
- Mochila (mínimo 40 litros)

MATERIAL COMPLEMENTARIO (SEGURIDAD)

- ARVA - DVA
- Pala y sonda

(De este material, la organización aportara dos equipos completos para prestar a aquellos participantes que no dispongan de él, previa solicitud).

- Piolet y crampones
- Arnés y casco

(De este material, la Escuela cuenta con 10 equipos completos que se pueden prestar sin coste alguno a los participantes del curso, previa solicitud).

- 3 Mosquetones HMS (seguridad)
 - 2 Cordinos auto-bloqueantes (kevlar o poliamida)
 - 1 Cinta de metro y medio cosida o anudada
- (Material considerado de aporte personal)

MATERIAL ACONSEJADO (de aporte personal)

- Cantimplora y termo
- Botiquín
- Gafas de montaña y de ventisca
- Crema para protección solar y labial
- Mapa de la zona y brújula
- Gorro y guantes

Todos los participantes deberán cumplimentar y firmar la Declaración responsable de exención de responsabilidades. En caso de que no dispusieran de un seguro que cubra los riesgos de esta actividad, si quieren participar en ella, tendrán que contratar en la Secretaría de la Sociedad un seguro de accidentes que los cubra, abonando la cantidad fijada.

Verificación de seguro, firma de declaración responsable de exoneración de responsabilidades, inscripción y pago: en Secretaría hasta el 20 de diciembre.

Todo lo referente a suspensiones, aplazamientos y devoluciones, se atenderá a lo establecido en las "*Normas para la organización de actividades deportivas no competitivas organizadas por las Vocals de la R.S.E.A. Peñalara*", de aplicación desde el 1 de enero de 2019.

Para facilitar la participación de quien no disponga de material de esquí de montaña, se han hecho gestiones con Deportes Alaska (c/Cartagena, 174- Madrid-Tfno: 915 611633), que ofrece el alquiler de esquís, bastones, botas, pieles de foca y cuchillas durante una semana, al precio de 135 euros.

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

-Profesor: Francisco Díez Briones, Técnico de Alta montaña y socio de Peñalara

-Objetivos

- Adquirir los conocimientos básicos para progresión por montaña, con autonomía y seguridad.
- Conocer las técnicas básicas de descenso por nieves no tratadas.
- Aprender la planificación de itinerarios según condiciones morfológicas y climatológicas.

-Contenidos

- Equipo y material, manejo y mantenimiento: Esquís, botas, pieles, etc.
- Seguridad en montaña invernal, características del manto nivoso, metamorfosis, aludes y escala europea de riesgo: Prácticas con Arva, cata de nieve, etc.
- Técnica de progresión con pieles y cuchillas: Giro por vuelta maría, elección del mejor itinerario, etc.
- Técnica de descenso en nieves no tratadas: Conducción, derrapaje, giro por salto, etc.
- Técnicas básicas de alpinismo: auto detención con piolet, progresión con crampones, etc.
- Clases teóricas: Repaso de todas las técnicas que se utilizan en el esquí de montaña.

Organiza: Carlos Campos Nieto
Teléf.: 689799072
carlos@conunguia.com