



Escuela de Montaña Peñalara
Vocalía de Seguridad y Enseñanza

CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA, NIVEL INICIACIÓN, EN LA SIERRA DE GUADARRAMA LOS DÍAS 6, 9 Y 10 DE FEBRERO DE 2019

Se convoca la realización de un curso teórico-práctico de Iniciación al Esquí de montaña, impartido por la Escuela de Montaña de Peñalara y con las características de Actividad fija y única.

PLAZAS: mínimo de 4 y máximo de 8, abiertas solo a socios mayores de 16 años. Su realización está supeditada a que haya un mínimo de 4 personas inscritas.

PRECIO: 126 € 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 **94 €** y si el número fuera de **8 inscritos** el precio sería de **72 €**. **LOS JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 50% DE ESTOS PRECIOS.**

Las devoluciones sobre los 126 € 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: 2 horas de clase teórica el día 6 en el domicilio Social, 8 horas de prácticas en la Sierra de Guadarrama cada uno de los días 9 y 10, material colectivo y documentación (libro de Técnica de esquí de montaña de Editorial Desnivel).

NO INCLUYE: Transporte, seguro, o 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
- Piel de foca y cuchillas
- Mochila (mínimo 40 litros)

MATERIAL COMPLEMENTARIO (SEGURIDAD)

- ARVA - DVA
- Pala y sonda

(De este material, la organización aportará dos equipos completos para la realización del curso).

- Piolet, crampones y casco

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 29 de enero. Los inscritos por internet deberán cumplimentar la verificación del seguro y la firma de la declaración responsable, antes del comienzo del curso.

Los menores de 18 años necesitarán autorización de padres o tutores para realizar la actividad, y tendrán a alguien que se responsabilice de sus desplazamientos a los lugares donde se celebre el curso.

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

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

-Profesor: Técnico Deportivo Titulado, homologado para impartir este tipo de curso.

-Objetivos

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

-Contenidos

- Equipo y material, manejo y mantenimiento: Esquí, 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.

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