



Escuela de Montaña Peñalara
Vocalía de Seguridad y Enseñanza

CURSO DE INICIACIÓN AL ESQUÍ DE FONDO LOS DÍAS 20 AL 22 DE MARZO DE 2020 EN LA ESTACIÓN DE ESQUI DE FONDO DE LLANOS DEL HOSPITAL DE BENASQUE

Actividad fija y única

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

Es un curso indicado para quienes quieran iniciarse en el esquí de fondo, incluso para aquellos que no hayan tenido contacto con el mundo del esquí.

PLAZAS: máximo de 6, abiertas solo a mayores de 14 años, socios, o no socios hijos de socios. Su realización está supeditada a que haya 4 personas inscritas.

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: en Secretaría, **hasta el 5 de marzo de 2020.**

PRECIOS: para **6 participantes 235 €**, para **5 participantes 257 €** y para **4 participantes 290 €**.

Los interesados abonarán en el momento de la inscripción 290 € a falta de ajustar el precio final en función del número de participantes.

Las posibles devoluciones sobre los 290 € abonados, estarán disponibles según los plazos y condiciones establecidos en las "*Normas de organización de actividades deportivas no competitivas organizadas por las Vocalías de la R.S.E.A. Peñalara*".

LOS SOCIOS MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 25% DE ESTOS PRECIOS.

Incluye:

- Clases prácticas en la estación de esquí de 6 horas el día 21 (en horario de 10:00 a 13:30 y de 14:30 a 17:00 h), y de 5 horas el día 22 (en horario de 9:30 a 14:30 h).
- Alojamiento en el Hostal Casa Rosita de Eriste, en régimen de Alojamiento+Desayuno el día 20, y de Media Pensión el día 21 (habitaciones dobles con dos camas).

No incluye:

- Desplazamientos.
- Comidas.
- Bebidas no incluidas en el alojamiento contratado.
- Forfaits.
- Alquiler de material.
- Cualquier otro apartado no detallado en "Incluye".

ORGANIZA:

Mariano Frutos Garaeta, Director de la Escuela de Montaña de la RSEA Peñalara
669 356 235
escuela.vocalias@penalara.org

TÉCNICO QUE IMPARTE EL CURSO:

Pedro Martínez Suárez (Técnico Deportivo en Esquí de Fondo)

REQUISITOS TÉCNICOS MÍNIMOS DE LOS PARTICIPANTES:

- No se necesita tener experiencia en ninguna modalidad de esquí.

MATERIAL NECESARIO:

- Esquí, bastones y botas de esquí de fondo (posibilidad de alquilarlo en la estación de Llanos del Hospital).

EQUIPAMIENTO PERSONAL NECESARIO PARA LA ACTIVIDAD:

- Camiseta térmica (no de algodón) de manga larga.
- Forro polar fino y/o chaleco.
- Chaqueta impermeable ligera.
- Mallas deportivas abrigadas.
- Cubrepantalón impermeable.
- Calcetines altos de grosor medio (tipo trekking).
- Ropa de abrigo extra para momentos de parada.
- Gorro.
- Dos pares de guantes, unos ligeros y otros más abrigados.
- Gafas de sol.
- Protección solar y labial.
- Riñonera o mochila ligera que permita buena movilidad.
- Agua (1/2 litro) y algo de comida (barritas, fruta, galletas...).

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO:

- Objetivo:

Adquirir los fundamentos, conocimientos y técnicas para progresar por pistas balizadas de dificultad baja/media en estaciones de esquí de fondo con eficiencia y seguridad. Disfrutar de valles, bosques y de la montaña invernal mediante una modalidad de esquí poco masificada y en contacto con la naturaleza.

- Contenidos:

- Introducción a las diversas técnicas y al material de esquí de fondo.
- Tránsito y seguridad en las estaciones de esquí de fondo.
- Técnica clásica: postura, coordinación e impulso eficiente de piernas y brazos, deslizamiento. Paso alterno.
- Manejo correcto de bastones.
- Técnicas de ascenso en cuestas de diversa pendiente.
- Técnicas de descenso. Control de velocidad y frenado con cuña y media cuña.
- Adaptación dinámica de la técnica al terreno.

PROGRAMA:

Viernes 20:

- Viaje y llegada al alojamiento.

Sábado 21:

- Desayuno en el alojamiento.
- Desplazamiento a la estación de esquí, y alquiler de material para quien lo necesite.
- Comienzo de las clases a las 10:00 h.
- Descanso para comer de 13:30 a 14:30 h.
- Continuación de las clases de 14:30 a 17:00 h.
- Cena en el alojamiento.

Domingo 22:

- Desayuno en el alojamiento.
- Desplazamiento a la estación de esquí.

- Comienzo de las clases a las 9:30 h.
- Fin de las clases y de la actividad a las 14:30 h.
- Devolución del material alquilado.
- Viaje de regreso.

OTRAS INFORMACIONES:

- El precio aproximado del forfait diario obligatorio es de 8,50 € para adulto y de 5,50 € para niño.
- El precio aproximado de alquiler diario del equipo completo de clásico es de 13,50 €, y el de patinador de 16,50 € (conviene acudir al alquiler de la estación alrededor de las 8:45 h).
- La estación dispone de servicio de restauración y de sitio para depositar enseres.
- El aparcamiento en el parking de la estación de esquí tiene un coste de 3 € vehículo/día, y puede que más tarde de las 9:00 h no haya plazas libres, En tal caso, y como alternativa, 400 m antes de llegar a la estación hay un aparcamiento libre de capacidad menor. Para consultar el estado de los accesos llamar al teléfono 608 536 053.

CONDICIONES GENERALES DE LA ACTIVIDAD

TIPO DE ACTIVIDAD: Fija y única.

Todos los participantes formarán un grupo único coordinado por el Profesor del curso, y se comprometen a seguir sus instrucciones. Ante el incumplimiento de algún participante, el Profesor podrá excluirle del grupo y del apoyo de éste, y posteriormente dar conocimiento del hecho a la Sociedad. Ningún participante iniciará la actividad hasta que el Profesor lo indique. Todos ellos seguirán sus instrucciones y no realizarán recorridos no previstos sin el permiso de éste. Cualquier participante que observe alguna situación anómala o de riesgo, deberá comunicarla al Profesor. Igualmente pondrá en su conocimiento el mal estado de salud o problema físico de algún miembro del grupo. Por motivos de seguridad, no podrán participar en la actividad los socios no inscritos y admitidos por la RSEA Peñalara como asistentes.

SEGURO DE ACCIDENTES: Es obligatorio que todos los participantes tengan un seguro que cubra los riesgos de esta actividad en pista, **en el país en que se desarrolla esta**. En caso de que alguno no dispusiera de él, deberá contratar en la Secretaría el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad, abonando la cantidad fijada.

DECLARACIÓN RESPONSABLE: Todos los participantes deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES. Si no la hubieran cumplimentado al hacer la inscripción, para poder tomar parte en la actividad, **antes de la salida**, entregarán al Organizador una copia de su declaración anual o cumplimentarán una específica para esta actividad.

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, en caso de que los padres o tutores no lo realicen también.

APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES:

En caso de no participación en la actividad, siempre que se haya comunicado esta circunstancia con antelación, se devolverá el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

Si se produjera una suspensión de la actividad, esta tendrá su efecto siempre que no se haya hecho uso de alguno de los servicios ofrecidos en la convocatoria. En este caso se devolverá a los inscritos el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

En caso de aplazamiento, se mantendrán los pagos e inscripciones de los que así lo manifiesten para la futura celebración. A los inscritos que no quisieran mantener la inscripción se les devolverá el importe de la inscripción descontando el 3% de gastos de gestión.

Todas las devoluciones se realizarán entre los 15 y 30 días posteriores a la fecha prevista de celebración.