



## Escuela de Montaña Peñalara

### **CURSO DE NIVEL II ESQUÍ DE TRAVESIA ESPOT LOS DÍAS 12 A 15 DE ENERO DE 2022**

Actividad fija y única

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

**PLAZAS: 6**, abiertas solo a socios mayores de 16 años. Su realización está supeditada a que haya 4 personas inscritas.

#### **INSCRIPCIONES Y FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:**

Secretaría del Club teléfono 915 22 87 43

**hasta el 29 de Diciembre de 2021**

- **PRECIO: Variable. 6 personas: 260€ · 5 personas: 315€ · 4 personas: 390**
- **LOS JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 25% DE ESTOS PRECIOS.**

**INCLUYE:** 1 hora de clase teórica y 7 horas de clase práctica cada día.

**NO INCLUYE:** Transporte, seguro, equipo o material personal.

**ORGANIZA:** Escuela de Montaña de la RSEA Peñalara

#### **TÉCNICO QUE IMPARTE EL CURSO:**

*Francisco Díez Briones (Técnico Deportivo en Alta Montaña)*

*Teléf.: 609 147 038*

[info@gesdigon.com](mailto:info@gesdigon.com)

#### **REQUISITOS TÉCNICOS MÍNIMOS DE LOS PARTICIPANTES:**

- Nivel de esquí mínimo de paralelo en pista azul y buena condición física, estando acostumbrado a rutas de montaña de hasta 6 horas con mochila con el equipamiento invernal.
- Haber realizado el curso de Montañismo Invernal (Iniciación al Alpinismo) de la Escuela de Montaña Peñalara o tener experiencia en montaña invernal sencilla acreditable (progresión con piolet y crampones).

## **EQUIPO Y MATERIAL INDIVIDUAL OBLIGATORIO**

- Vestimenta adecuada para la actividad invernal.
- Equipo de esquí de montaña: esquíes y fijaciones de esquí de montaña, pieles de foca, cuchillas, bastones regulables, botas de esquí de montaña (podemos asesorarte para alquilarlo en caso de que lo necesites).
- Equipo individual de seguridad en nieve: detector de víctimas de avalancha (DVA – ARVA), pala, sonda,
- Casco crampones y piolet (cuanto más ligeros mejor). De este material, la Escuela dispone de 10 equipos completos que se pueden prestar sin coste alguno a los participantes del curso, previa petición.
- Anillo de cinta cosida de 120 o 150 cm + 2 mosquetones de seguridad HMS.
- Mochila (mínimo 30 litros) con sistema para llevar los esquíes.
- Botiquín personal y manta térmica
- Gafas de montaña y de ventisca
- Linterna frontal
- Crema para protección solar y labial
- Comida y bebida para las actividades

**EL RESTO DE MATERIAL TÉCNICO Y DE SEGURIDAD NECESARIO PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO SERÁ APORTADO POR EL PROFESOR**

## **CARACTERÍSTICAS Y PROGRAMA DEL CURSO**

### **-Objetivo**

Proporcionar los contenidos necesarios para que el alumno adquiriera la técnica básica del Esquí de Montaña y poder avanzar posteriormente a niveles superiores con autonomía y seguridad.

### **-Programa**

#### **1er día (miercoles, 12 de Enero): Técnica de descenso**

**Mañana:** Cogemos forfait y aprovecharemos para mejorar la técnica personal de descenso, tanto dentro como fuera de pista.

**Tarde** (de 18 a 19h): Teórica de seguridad en montaña invernal.

#### **2º día (jueves, 13 de enero): Técnica de descenso fuera de pista**

**Mañana:** Cogemos forfait y seguiremos mejorando la técnica de descenso, esta vez buscando siempre las nieves no tratadas. Realizaremos también algunas transiciones a crampones para remontar corredores fáciles y repasar así las técnicas básicas de cramponaje y uso del piolet.

**Tarde** (de 18h a 19h): Teórica sobre Nivología y rescate en avalancha.

#### **3er día (viernes, 14 de enero): Técnica de ascenso**

**Mañana:** Repasaremos la técnica básica de esquí de montaña en ascenso, conversiones y las distintas transiciones (subida a bajada, bajada a subida, esquíes a crampones, crampones a esquíes, etc.). Práctica de búsqueda y rescate en avalanchas.

**Tarde** (de 18h a 19h): Teórica sobre planificación de actividades de esquí de montaña. Mantenimiento del equipo de esquí de montaña, charla sobre material.

#### **4º día (sábado, 15 de enero): Técnica mejorada de ascenso**

**Mañana:** Adquisición y mejora de la técnica personal de ascenso en pendientes más fuertes y terrenos más complicados. Uso de la cuerda en el esquí de montaña. Iniciación al esquí por glaciario.

### **NORMAS DE ACTUACIÓN EN EL CURSO, ADAPTADAS A LA COVID-19:**

Se seguirán las normativas legales para la prevención de la propagación de la COVID-19 y las recomendaciones establecidas por la Federación Española de Montañismo, la Asociación Española de Guías de Montaña y la Asociación Nacional de Empresas de Turismo Activo, salvo que para esos días las Autoridades Sanitarias dispongan otra cosa.

#### **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.

**SEGURO DE ACCIDENTES:** Es obligatorio que todos los participantes tengan un seguro que cubra los riesgos de esta actividad. 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.

#### **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 5% 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 5% 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 5% de gastos de gestión.

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