



Escuela de Montaña Peñalara

**CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA
TECNICAS DE DESCENSO
DÍAS 16 AL 18 DE DICIEMBRE DE 2022
ESTACIÓN DE ESQUÍ DE CERLER**

Actividad fija y única

Se convoca la realización de un curso teórico-práctico de Técnica de Esquí en nieves no tratadas, impartido por la Escuela de Montaña de Peñalara.

Es un curso indicado para aquellas personas que ya saben esquiar bien en pista, pero que en montaña no dominan los distintos tipos de nieve y quieren mejorar su nivel en nieves no tratadas como son las que nos encontramos habitualmente cuando hacemos esquí de montaña.

PLAZAS: máximo de 6, abiertas solo a socios mayores de 16 años. Su realización está supeditada a que haya 3 personas inscritas.

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: en Secretaría, **hasta el 9 de diciembre de 2022.**

PRECIO: Variable. 6 personas: 168€ · 5 personas: 202€ · 4 personas: 252€ · 3 personas: 336€. **LOS JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 25% DE ESTOS PRECIOS.**

INCLUYE:

- Clases teóricas y prácticas
- Documentación del curso: Libro "Esquí moderno"

NO INCLUYE:

- Forfait (necesario tres días)
- Transporte hasta Pirineos
- Alojamiento y manutención. Se gestionará un hotel en el valle de Benasque para el que necesite alojamiento.
- Posible alquiler de equipo

ORGANIZA:

Francisco Díez Briones (Técnico Deportivo en Alta Montaña)
Tfno.: 609147038
fdiezbrios@hotmail.com



PROFESOR: FRANCISCO DIEZ BRIONES Técnico Deportivo en Alta Montaña Nivel II y con competencias para impartir este tipo de curso.

Si se formara un segundo grupo, la enseñanza la llevará a cabo un Técnico Deportivo con competencias para impartirla.

REQUISITOS TÉCNICOS MÍNIMOS DE LOS PARTICIPANTES:

- Nivel de esquí mínimo de paralelo en pista azul y buena condición física.

EQUIPO Y MATERIAL INDIVIDUAL OBLIGATORIO

- Vestimenta adecuada para la actividad de esquí en pista.
- Gafas de montaña y de ventisca
- Crema para protección solar y labial



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 mejore su técnica en descenso del Esquí de Montaña y poder descender con autonomía y seguridad por cualquier tipo de pendiente esquiable.

-Programa

1er día (viernes, 16 de diciembre): Técnica de descenso

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

Tarde (de 18 a 19h): Teórica de las técnicas de esquí.

2º día (sábado, 17 de diciembre): Técnica de descenso fuera de pista

Mañana: Cogéremos forfait y seguiremos mejorando la técnica de descenso, esta vez buscando siempre las nieves no tratadas.

Tarde (de 18h a 20h): Teórica sobre Nivología.

3er día (domingo, 18 de diciembre): Técnica de descenso fuera de pista

Mañana: Cogéremos forfait y seguiremos mejorando la técnica de descenso, y repasando lo visto en los dos días anteriores, tanto dentro como fuera de pista.

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.

SEGURO DE ACCIDENTES: Es obligatorio que todos los participantes tengan un seguro que cubra los riesgos de esta actividad en montaña y en pista. 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 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.