



CURSO DE INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA

OBJETIVOS DEL CURSO

Formar a deportistas interesados en iniciarse en esta disciplina para que puedan realizar actividades de poca dificultad en compañía de otros más experimentados.

REQUISITOS PARA ACCEDER AL CURSO

- Saber bajar sin detenerse por cualquier pista abierta (de poca o media dificultad) de una estación de esquí.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Estar federado en el año en curso.
- Pertenecer al CAS, Nabaín o Peña Canciás.

MATERIAL NECESARIO:

- Esquí y fijaciones de montaña (tipo cangrejo o tipo placa), pieles de foca, cuchillas, botas de esquí de montaña, bastones, crampones, piolet, pala, sonda, arva (el Club dispone de 3 juegos completos), casco, mochila, dos pares de guantes, ropa adecuada a la actividad (impermeable tipo GORE-TEX).

DURACIÓN:

- 4 jornadas completas de práctica y dos más de teórica.
- **25 - 26 de febrero y 11 - 12 de marzo.**

CONTENIDOS TEÓRICOS:

- Conferencias sobre aludes, alimentación, meteorología y preparación física.
- Mantenimiento, regulación y cuidado del material. Vestimenta y mochila.
- Preparación de una salida, elección del itinerario y conocimiento básico sobre la montaña invernal.
- Primeros auxilios, prevención y actuación ante un accidente.
- Uso y manejo del A.R.V.A. pala y sonda.

ASCENSO

- Todas las técnicas de progresión básica con y sin pieles de foca y cuchillas. (Incluyendo todo tipo de vueltas).

DESCENSO:

- Técnicas del paralelo en cualquier pista y en nieves no tratadas que sean fáciles.
- Diagonales en cualquier situación.
- Derrapar en cualquier situación.
- Viraje fundamental y semicuña-paralelo en nieves no tratadas.
- Introducción a los pasos divergentes y convergentes.
- Pasos de patinador.
- Introducción al salto de colas.
- Introducción al tip-tap.
- Elección de trayectorias y de técnica.
- Esquí con esfuerzo mínimo.
- Descenso con pieles.

INSCRIPCIONES:

- Club de Montaña Peña Canciás: **clubcancias@gmail.com**
- Club Atlético Sobrarbe: **clubcas@gmail.com**

PRECIO:

- **50 €** que incluye los 4 días de actividad con profesorado de la Escuela Aragonesa de Montañismo, las charlas, material de reparación y mantenimiento de esquís y el material didáctico.
- **NO** se incluye: Comidas ni alojamiento.
- El transporte se realizará con vehículos particulares.