

CURSOS TÉCNICOS 2019-2020

ESQUI FUERA DE PISTA



TÉCNICAS DE DESCENSO NIVEL I y NIVEL II



INTRODUCCIÓN:

El esquí fuera de pistas es una de las actividades más bonitas que podemos hacer en la montaña. **Aprovechar los remontes de la estación, pero esquiar fuera de las pistas balizadas** nos permite poder realizar muchos descensos en un día, disfrutando y, sobre todo, mejorando nuestra técnica.

Las nieves no pisadas por las máquinas son difíciles de esquiar, y hacerlo bien y con seguridad requiere de buena técnica.

En Aragón Aventura hemos optado por una línea de Cursos Técnicos de esquí fuera de pistas en los que **enseñamos y perfeccionamos la técnica de descenso al montañero y esquiador**, para que luego pueda disfrutar en la montaña o en la estación de esquí.

Adaptamos los cursos **a las modernas técnicas que han evolucionado con los nuevos materiales** (carving, rocker, etc.), y las nuevas tendencias que nos permiten aprovechar al máximo nuestra forma física disfrutando al máximo.

Ante todo, con la práctica y el descenso, pero apoyado por clases teóricas, con la mejor pedagogía, con **los mejores Guías y Profesores titulados de nuestro equipo**, os enseñaremos a perfeccionar vuestra técnica de descenso fuera de pista.

DIRIGIDO A:

Todo montañero y/o esquiador con un **nivel mínimo de esquí en pista D** (viraje en paralelo perfeccionado) y con interés en perfeccionar su técnica de descenso en nieves no pisadas.

NIVELES:

Ofertamos dos niveles basados en los conocimientos de Esquí del alumno/a:

- **Nivel I:** para esquiadores con nivel de esquí en pista **C-D**, siguiendo la terminología de la **EEE**. Esto requiere el dominio del viraje en paralelo con toma de cantos en pista y correcto uso del bastón en los virajes.
- **Nivel II:** para esquiadores con nivel de esquí en pista **D-E**, siguiendo la terminología de la **EEE**. Esto requiere el dominio del viraje en paralelo con toma de cantos en pista y correcto uso del bastón en los virajes, así como el viraje por salto y haber esquiado en nieves profundas.

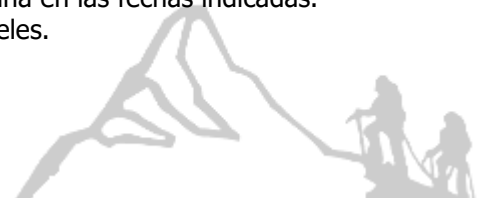
DURACIÓN:

- Curso de fin de semana (2 días).
- Curso de semana (5 días de lunes a viernes).
- Cursos a la carta (desde 1 día).

FECHAS:

Del 1 de diciembre al 30 de abril (siempre consultar las condiciones).

- Cursos de fin de semana propuestos: Todos los fines de semana en las fechas indicadas.
- Cursos de semana propuestos: Todas las semanas ambos niveles.
- Otras fechas: bajo demanda, consultar.





PROFESORADO:

Guías de Alta Montaña, Técnicos Deportivos, Profesores Titulados por la Escuela Española de Esquí (EEE) especialistas en fuera de pista

LUGAR DE DESARROLLO:

Estaciones de esquí de Candanchú, Astún, Formigal, Panticosa o Cerler preferentemente. No hay problema a desplazarse a otras estaciones del Pirineo francés o español o a los Alpes.

PROGRAMA TIPO DEL CURSO:

CLASES PRÁCTICAS:

Horario tipo de trabajo en pistas: de 9 a 13,30 horas con una parada de descanso para almorzar a media mañana.

CONTENIDOS:

- Verificación de niveles y planteamiento de objetivos.
- Trabajo práctico simultaneando en pista y fuera de pistas aprovechando siempre los remontes.
- Ejercicios educativos de perfeccionamiento de defectos de posición (simultaneando diferentes técnicas pedagógicas).
- Trabajo de técnicas y virajes: Virajes por salto, virajes por flexión, virajes por extensión, técnica carving de descenso, clavado del bastón, toma de cantos y conducción de virajes.
- Filmación de los alumnos y visionado del video.
- Aplicación de las técnicas en el terreno y la nieve: pendientes, nieves duras, nieves profundas (polvo, húmeda y costra).
- Descenso fuera de pistas y aplicación de las técnicas aprendidas.



CLASES TEÓRICAS: A concretar de acuerdo al interés del grupo:

CONTENIDOS:

- Equipo y material de esquí.
- Visionado del video realizado y correcciones.
- Reparación de material.



PRECIOS:

GRUPO MÍNIMO CONSULTAR

CURSO DE 1 DÍA	80 €/persona
CURSO DE 2 DÍAS	150 €/persona
CURSO DE 5 DÍAS	365 €/persona

EL PRECIO INCLUYE:

- Profesor / Guía titulado según características citadas.
- Clases prácticas (4 horas efectivas por día).
- Clases teóricas (1 h. en el curso de 2 días y 3 h en el curso de 5 días).
- Seguro de primera asistencia.

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Forfait.
- ARVA (posibilidad de alquilarlo x **5 €/día**).
- Material de esquí personal y casco (Posibilidad de alquilarlo)
- Alojamiento y manutención: posibilidad de reservarlo con Aragón Aventura.

Cualquier gasto extra realizado por el participante y no especificado en el apartado "incluye", correrá de su cuenta y deberá ser abonado en el momento de realizarse.

INSCRIPCIONES:

REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:

- Realizar un **pago de reserva del 50% del importe total del curso.**
- Cumplimentar por parte de cada participante y enviar a la oficina de Aragón Aventura, por mail o fax, la **hoja de inscripción y el convenio** que vienen al final de esta ficha técnica.

NO SE CONSIDERARÁ NINGUNA INSCRIPCIÓN EN FIRME HASTA QUE SE HAYAN REALIZADO LOS REQUISITOS ANTERIORMENTE CITADOS.

El pago se puede realizar por transferencia bancaria a la cuenta corriente **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES. Importante enviar el justificante de ingreso** por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421), indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

También se puede realizar el PAGO CON TARJETA a través de nuestro **TPV** entrando en la página de Aragón Aventura <http://aragonaventura.es/tpv>, haciendo clic en la parte de abajo a la derecha, cumplimentar los datos que se solicitan y enviar (es automático y no tiene recargo alguno).

Una vez realizada la reserva, nuestra oficina pondrá en contacto al cliente con el guía de Aragón Aventura que va a estar al frente de la actividad, quien se hará cargo de las gestiones necesaria, asesoramiento y preparativos anterior al curso.



INFORMACIONES DE INTERES:

- ❖ El Guía, de acuerdo a las condiciones de la montaña, la pared y la meteorología podrá variar los contenidos, lugares y horarios del curso para su adaptación al momento y al grupo e intentar conseguir el máximo aprovechamiento del mismo.
- ❖ Es conveniente contar con seguro de accidentes específico para la actividad a realizar, el curso incluye un seguro de primera asistencia.
- ❖ No siempre es fácil alquilar este tipo de material técnico. Posibilidad de alquiler de equipo según disponibilidad en nuestras oficinas

DOCUMENTACIÓN: Carné de identidad y seguro para la actividad a realizar.

SEGUROS: Recomendamos a todos los participantes estar en posesión de la Tarjeta de la Federación de Montaña y Escalada del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad a realizar.

=====

ESTA FICHA TÉCNICA SE REFIERE A UN **CURSO DE MONTAÑA**, QUIEN SE INSCRIBE TIENE QUE SABER QUE **NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS POR EL GUÍA Y QUE SIEMPRE EXISTE UN MARGEN DE RIESGO**. POR ESTE MOTIVO, EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSAS DE FUERZA MAYOR O AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

ARAGÓN AVENTURA DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE ESTOS POSIBLES CAMBIOS O DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA. IGUALMENTE DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DE LA ZONA.

RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS PARTICIPANTES Y CONSULTARNOS SI TENÉIS ALGUNA DUDA.



CUESTIONARIO DE NIVEL DE ESQUI DE PISTA

Por favor, rellena este sencillo cuestionario para poder hacernos una idea más detallada de tu nivel de esquí de pista y adecuarte al grupo que mejor se adapte a tus necesidades.

NOMBRE Y APELLIDOS :

1- HAS REALIZADO CURSOS DE ESQUI EN PISTA DE NIVEL (el último o de más nivel)

A B C D E

2- ESQUIAS HABITUALMENTE POR PISTAS (las de más nivel)

VERDES AZULES ROJAS NEGRAS

3- HACES VIRAJES EN PARALELO EN PISTAS ROJAS

SI A VECES NO

4- USAS EL BASTON EN LOS VIRAJES

SI A VECES NO

5- HACES TOMA DE CANTOS EN NIEVE DURA

SI CREO QUE SI NO

6- ESQUIAS HABITUALMENTE FUERA DE PISTAS SI NO

7- ERES CAPAZ DE ENLAZAR VIRAJES EN NIEVE PROFUNDA SI NO

8- ¿EN QUE ESTACION / ES ESQUIAS HABITUALMENTE?

.....
.....

9- NOMBRA ALGUN DESCENSO FUERA DE PISTAS QUE HAYAS HECHO EN ESTAS ESTACIONES, SI LO CONOCES:.....

.....

10- TIENES MATERIAL DE ESQUI ALPINO SI NO

11- DESCRIBE POR ENCIMA EL MATERIAL QUE ES:

.....
.....

14- COMENTA LO QUE ESTIMES OPORTUNO:

.....
.....



HOJA DE INSCRIPCIÓN

Esta hoja deberá enviarse (por mail o fax) a Aragón Aventura, al realizarse el pago, junto con el justificante de este.

Curso:	
Fechas:	

Nombre y Apellidos			
Dirección:			CP:
Localidad:	Provincia:	Fecha Nacimiento:	
Teléfono fijo:	Móvil:	e-mail:	
DNI:			

Compañía aseguradora:	Teléfono contacto:
-----------------------	--------------------

Indicar un resumen de la experiencia anterior en montaña.

--

Persona de contacto en caso de accidente

Teléfonos de contacto:

--	--

Si se inscribe junto a otros participantes, indicar nombre y apellidos:

Ingreso como reserva en el momento de la inscripción:

A pagar por algunos los siguientes medios:

- PAGO CON TARJETA en el TPV de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES <http://aragonaventura.es/tpv>
- Ingresando en la cuenta corriente de **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AATREKKINGS Y EXPEDICIONES**. Importante enviar el justificante de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421)



CONVENIO PARA LOS CURSOS DE MONTAÑA

Este convenio debe ser firmado por cada uno de los participantes y enviado a Aragón Aventura, junto con la hoja de inscripción, en el momento de formalizar la reserva.

Nombre y Apellidos:	
Curso:	Fechas:

El objetivo del presente Convenio entre **Aragón Aventura**, empresa organizadora, y **el participante** es confirmar que el cliente está informado de las condiciones y es consciente de los riesgos que se asumen en este tipo de cursos de montaña.

EL ABAJO FIRMANTE:

- **Ha leído** atentamente la ficha técnica y sus condiciones, declarando que las conoce y acepta en su totalidad.
- **Es consciente** de las dificultades que supone una actividad de este tipo, tanto física como psicológicamente, conoce los riesgos que la montaña conlleva y los asume voluntariamente.
- **Reúne** todas las condiciones necesarias para participar en el curso: experiencia en montaña, nivel técnico adecuado, preparación física y psicológica, no padece ninguna enfermedad que le pueda crear problemas durante la actividad.
- **Entiende** que, debido a las características del curso puede haber modificaciones en el programa, por causas de fuerza mayor ajenas a la voluntad de la empresa organizadora.
- **Realiza el curso voluntariamente y se compromete** a respetar la normativa expresa de la zona, las indicaciones del Guía y de las autoridades competentes.
- **EN LOS CURSOS CON GUÍA DE ALTA MONTAÑA / GUIA ACOMPAÑANTE DE MONTAÑA DE ARAGON AVENTURA, el participante entiende que debe colaborar** para el buen desarrollo de la actividad, fomentando la buena convivencia para formar un equipo cohesionado y participar en lo posible, en las tareas colectivas que ayuden a conseguir el objetivo y **acepta las decisiones del guía en los temas de organización, logística y seguridad**

Aragón Aventura entiende que el participante **acepta y asume voluntariamente** todos los posibles riesgos y circunstancias adversas e imprevistas que puedan surgir en el transcurso de la actividad, **declinando esta empresa organizadora cualquier responsabilidad.**

Fecha y Firma del participante:

