

CURSOS TÉCNICOS 2021-22

ESQUÍ DE MONTAÑA



NIVEL I Y NIVEL II

Fechas: Todo el invierno 2021-22 (desde el 1 de diciembre hasta el 15 de mayo)



INTRODUCCIÓN:

El esquí de montaña es una actividad que nos permite movernos en terreno nevado de la manera más eficaz. Requiere un nivel mínimo de esquí de descenso para poder disfrutarlo con seguridad y de una forma física adaptada a la travesía que nos planteemos.

Los Cursos Técnicos que planteamos en Aragón Aventura están enfocados a la técnica de ascenso (foqueo), elección del itinerario y movimiento en la montaña invernal con esquís de montaña.

La técnica de descenso pensamos que debe ser tratada de forma específica en cursos aparte (ver Cursos Técnicos de Esquí fuera de pista).

DIRIGIDO A:

Todo montañero y/o esquiador con un nivel mínimo de esquí en pista C (viraje en paralelo elemental) y con interés en iniciarse o perfeccionar las técnicas de movimiento en montaña con esquís de travesía. Si no se tiene este nivel mínimo aconsejamos perfeccionar la técnica descenso en pista pisada en la Escuela de Esquí de cualquier estación.



NIVELES:

Ofertamos dos niveles basados en los conocimientos de esquí de montaña del alumno/a.

- **Nivel I:** Iniciación. Para aquellas personas con el requisito mínimo de esquí de descenso que quieran iniciarse en el esquí de montaña o que lo hayan practicado en pocas ocasiones.
- **Nivel II:** Perfeccionamiento. Para aquellas personas con el requisito mínimo de esquí en descenso que quieran perfeccionar sus técnicas y su movimiento en montaña.

DURACIÓN:

- Curso de fin de semana (2 días).
- Curso de semana (5 días de lunes a viernes).
- Cursos a la carta (desde 1 día).
- Bautismo de Esquí de Montaña (2,30 horas).

FECHAS:

Del 1 de diciembre al 15 de mayo (dependiendo de la nieve).

Cursos de fin de semana propuestos:

- Nivel I: Bajo demanda
- Nivel II: Bajo demanda

Cursos de semana propuestos: Todas las semanas ambos niveles. (Consultar fechas y cursos especiales adaptados al grupo).



PROGRAMA TIPO DEL CURSO:

El contenido del curso depende fundamentalmente del nivel del grupo, si se trata de Nivel Iniciación o Perfeccionamiento. Los contenidos se planificarán antes del comienzo del curso con el responsable del grupo para adaptarlos a las características exactas y necesidades. Las clases prácticas, las teóricas y las salidas se planificarán con el grupo.

CLASES PRÁCTICAS:

CONTENIDOS:

- Adaptación al material de esquí de montaña.
- Técnica de foqueo en llano y pendientes.
- Elección de la huella y del itinerario.
- Cambios de dirección en ascenso: ejercicios pedagógicos.
- Interpretación del parte de avalanchas y manejo del ARVA.
- Maniobras básicas de seguridad en esquí de montaña.
- Organización del grupo en ascenso y descenso.



CLASES TEÓRICAS:

A concretar de acuerdo al interés del grupo:

CONTENIDOS:

- Equipo y material de esquí de montaña.
- Reparación de material.
- Nieve y avalanchas.
- Uso del ARVA.

PROFESORADO:

Guías de Alta Montaña titulados, Técnicos Deportivos especialistas en esquí de montaña.

LUGAR DE DESARROLLO:

A elegir por el grupo; generalmente en los Valles Occidentales, Valle del Aragón, Valle de Tena y Benasque, aunque pueden realizarse en otros lugares del Pirineo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES:

De 4 a 8 personas por grupo (menos participantes consultar precio).



PRECIOS:

GRUPO MÍNIMO CONSULTAR

CURSO DE 1 DÍA	80 €/persona
CURSO DE 2 DÍAS	160 €/persona
CURSO DE 5 DÍAS	385 €/persona
BAUTISMO DE ESQUÍ DE MONTAÑA	60 €/persona

EL PRECIO INCLUYE:

- Profesor titulado según características citadas.
- Clases prácticas (5 horas efectivas por día).
- Clases teóricas (1 h. en el curso de 2 días y 4 h en el curso de 5 días).
- Manual Técnico.
- Seguro de primera asistencia.
- IVA y gastos de gestión.

EL PRECIO NO INCLUYE:

- ARVA (posibilidad de alquilarlo x 5 €/día).
- Crampones y piolet (posibilidad de alquilarlo 5 €/día)
- Material de esquí de montaña personal.
- Alojamiento (posibilidad de contratarlo con Aragón Aventura).
- Todo lo no expresado en incluye.

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 https://aragonaventura.es/tpvtrex/formulario_cliente_2.html, 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 DESCENSO

Por favor, rellena este sencillo cuestionario para poder hacernos una idea más detallada de tu nivel de esquí de pista y adecuarlo 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 NUEVE 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
https://aragonaventura.es/tpvtrex/formulario_cliente_2.html



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:

